

# Бок Чой



## ХРАНЕНИЕ

Храните в холодильнике в полиэтиленовом пакете до одной недели.

## СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Иммунной системы и зрения.

## НАЗНАЧЕНИЕ

Запекайте листья бок чой в духовке с небольшим количеством соли, растительного масла или лимонного сока при температуре 450 градусов по Фаренгейту в течение 6 минут или пока не подрумянятся. Порубите тонкими ломтиками и добавьте в капустный салат или суп.

# Бок Чой с Лапшой

Порций: 4

Время приготовления: 30 минут

## ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 чашки апельсинового сока
- 2 чашки малосоленого бульона
- 4 дольки чеснока
- 1 лук, порубленный
- 2 чашки порубленного бок чой
- 8 унций неотваренных спагетти



## ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. В среднего размера кастрюле, отварите макароны, время указано на пакете.
2. В большой кастрюле на среднем огне, доведите почти до кипения апельсиновый сок, куриный бульон, соевый соус, чеснок и лук. Кипятите 5 минут на низком огне.
3. Добавьте бок чой и кипятите на низком огне ещё 5 минут.
4. Добавьте отваренные макароны в кастрюлю и кипятите 2-3 минуты, часто помешивая.
5. Разложите макароны в суповые тарелки, черпаком налейте суп.

*По материалам Just Say Yes to Fruits and Vegetables, USDA-Ed*