

COL CHINA



CÓMO USAR

Píquela y añádala a un salteado de verduras; Cocine las hojas en el horno a 450 grados Fahrenheit con un poco de sal, aceite, o jugo de limón por unos 6 minutos, o hasta que los bordes estén un poco crujientes; Córte-la en rebanadas finas y añádala a una ensalada de col o a una sopa.

CÓMO ALMACENAR

Guárdela en una bolsa de plástico en el refrigerador por lo máximo 1 semana.

APOYA

El sistema inmune y la visión.

TAZA DE COL CHINA Y FIDEOS

Sirve: 4

Tiempo de Preparación: 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 tazas de jugo de naranja
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharillas de salsa de soja
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1 cebolla, picada
- 2 tazas de col China, picada
- 8 onzas de espagueti crudo



INSTRUCCIONES

1. En una olla mediana, cocine la pasta siguiendo las instrucciones en el paquete.
2. En otra olla grande, a fuego medio, cocine un poco menos de un hervor, el jugo de naranja, el caldo de pollo, la salsa de soja, el ajo picado, y la cebolla picada. Cocínelos por 5 minutos.
3. Añada las hojas de la col China y cocine la mixtura por 5 minutos más.
4. Añada el espagueti cocido a la olla y cocínelo por 2-3 o hasta que la pasta esté caliente. Revuelva la mixtura frecuentemente.
5. Ponga una porción del espagueti en cada taza y después ponga la sopa encima de él.

Adaptada Just Say Yes to Fruits and Vegetables, USDA SNAP-Ed