

# Бок Чой



## ХРАНЕНИЕ

Храните бок чой в холодильнике в полиэтиленовом пакете до одной недели.

## СПОСОБСТВУЕТ ПОДДЕРЖКЕ

Иммунной системы и зрения

## ПРИМЕНЕНИЕ

Запекайте листья бок чой в духовке с солью, растительным маслом или лимонным соком примерно 6 минут при температуре 450 градусов по Фаренгейту. Тонко порежьте листья и добавьте в суп.

## Запечённая рыба с салатом из нашинкованной капусты в тортилье

Порций : 4

Время Приготовления: 30 минут

### ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 чашка бок чой
- 1 чашка нашинкованной красной капусты
- 1 чашка нашинкованной белой капусты
- 1 чашка натёртой моркови
- 3/4 чашки низкокалорийной заправки из бальзамического уксуса
- 1 фунт рыбы
- 1 чайная ложка оливкового масла
- 1 чашка листьев салата
- 4 тортильи из цельнозерновой пшеницы
- Можно добавить: авокадо, 2 лайма, порезав четвертями

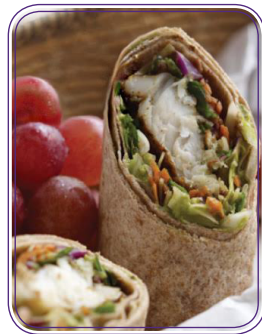


Photo: Recipes Healthy Kids Cookbook

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Разогреть духовку до 375 градусов по Фаренгейту.
2. В большой миске смешать красную и белую капусту, морковь, бок чой и бальзамическую заправку.
3. Накрыть и поставить в холодильник.
4. Положите рыбу на противень, смажьте оливковым маслом и посолите.
5. Запекайте 12-15 минут (чтобы рыба распалась) или, чтобы температура рыбы показывала 145 градусов по Фаренгейту на термометре.
6. Поместите 1/4 чашки листьев салата, 1/4 рыбы и чашку нашинкованной капусты на тортилью.
7. Можно добавить сок лайма и немного авокадо.
8. Заверните тортильи и подавайте к столу!

По материалам Рецептов Кулинарных Книг Health Kids посредством USDA Food and Nutrition Service



CALIFORNIA ASSOCIATION  
OF FOOD BANKS

Funding provided by the California Department of Food and Agriculture's Specialty Crop Block Grant Program

[www.cafoodbanks.org](http://www.cafoodbanks.org)