

# Col china

## Puntos clave

- Para una mejor compra, busque col china con pencas firmes sin manchas marrones.
- Para preparar la col china fresca, corte la raíz de la parte inferior. Tanto las pencas blancas como las hojas verdes pueden comerse crudas o cocidas.
- Para conservar frescos, envolver los vegetales sin lavar en una servilleta de papel húmeda y mantener en el refrigerador de 3 a 5 días.
- La col china contiene vitamina A, la cual es buena para tener una piel y ojos saludables.



## Col china y champiñones Bol de col china y fideos salteados

### Ingredientes:

- 1 libra de col china
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 3 tazas de champiñones fileteados
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de azúcar
- 1/2 taza de caldo de pollo
- 1 cucharadita de almidón de maíz o harina
- 2 cucharaditas de salsa de soya
- Pimienta negra al gusto

### Indicaciones:

1. Corte las pencas de la col china y las hojas por separado.
2. Caliente aceite en una sartén a fuego medio-fuerte.
3. Agregue las pencas de la col china, los champiñones, el ajo y el azúcar a la sartén. Cocine por 2 minutos y revuelva con frecuencia.
4. Agregue las hojas de la col china a la sartén. Cocine por 2 minutos.
5. Mezcle el caldo de pollo y el almidón de maíz en un bol pequeño.
6. Vierta la mezcla de caldo de pollo y la salsa de soya en una sartén.
7. Cocine hasta que la salsa espese y la col china esté tierna. Revuelva con frecuencia.
8. Agregue pimienta negra al gusto ¡Disfrute!
9. Coloque las sobras en el refrigerador.

**Rinde 6 porciones.**

### Ingredientes:

- 2 tazas de jugo de naranja
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 cucharaditas de salsa de soya
- 4 dientes de ajo picados
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias cortadas
- 2 tazas de col china picada
- 4 tazas de espagueti cocido\*

### Indicaciones:

1. Agregue en un recipiente grande el jugo de naranja, el caldo de pollo, la salsa de soya, el ajo y las cebollas y cocine a fuego medio.
2. Cocine a fuego lento durante 5 minutos.
3. Agregue las zanahorias al recipiente. Cocine a fuego lento durante 5 minutos.
4. Agregue la col china y cocine a fuego lento durante otros 5 minutos más.
5. Agregue el espagueti cocido al recipiente y cocine a fuego lento de 2 a 3 minutos o hasta que esté caliente. Revuelva con frecuencia.
6. Coloque parte del espagueti en cada bol y esparza la sopa sobre el espagueti con un cucharón. ¡Disfrute!
7. Coloque las sobras en el refrigerador.

\*8 onzas (mitad de una caja de 1 libra) de espagueti sin cocinar rinde 4 tazas de espagueti cocido.

**Rinde 4 porciones.**

## Consejos rápidos

- La col china se cocina muy bien en poco aceite vegetal con ajo y cebollas.
- Tanto las pencas blancas como las hojas verdes de la col china pueden comerse crudas o cocidas.
- La pencas blancas de la col china llevan más tiempo para cocinarse. Agregue las pencas primero y cocínelas hasta que estén blandas. Cuando las pencas estén blandas, agregue las hojas verdes y cocine hasta que se ablanden.
- Recuerde lavar todas las frutas y los vegetales antes de utilizarlos.

*Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. También puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Si desea más información, llame al 1-800-221-5689.*

**¡Visite nuestro sitio web [www.jsyfruitveggies.org](http://www.jsyfruitveggies.org) para obtener más recetas grandiosas!**