



Sopa de bok choy

Preparación: 20 min

Tiempo de cocción: 10 min

Rinde 4 porciones

Ingredientes

- 6 tazas de caldo de verduras
- 16-20 hojas de bok choy (aproximadamente 2 tazas)
- 1 bloque de tofu (15-16 ounces)
- 4 cucharaditas de salsa de soya (baja en sodio)
- 4 cucharaditas de aceite de ajonjolí
- 1 cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharaditas de ajo picado (aproximadamente 4 dientes de ajo pequeños)

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Lave las hojas de bok choy. Rompa las hojas de bok choy en pequeños trozos.
2. Cortar el tofu en cubos del tamaño de un bocado.
3. En una olla mediana, ponga a hervir el caldo de verduras, a fuego alto.
4. Añada la salsa de soya, el aceite de ajonjolí, la pimienta negra y el ajo.
5. Añada el bok choy y el tofu. Reduzca a fuego bajo y cocine a fuego lento, hasta que las hojas se pongan de color verde oscuro y estén marchitas, por unos 10 minutos. ¡Buen Provecho!

Bok choy es un tipo de repollo chino. Tiene hojas suaves de color verde oscuro que parecen espinacas y tallos blancos crujientes con un ligero sabor a pimienta.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED

