



BOK CHOY PASTA SALAD

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 3/4 cup

COOK TIME: 15 minutes

SERVES: 7

INGREDIENTS

8 ounces whole wheat spaghetti
1 tablespoon canola oil
1 medium onion, chopped
1 tablespoon garlic, minced
3 carrots, chopped
3 heads bok choy, finely chopped

FOR SAUCE

1/3 cup creamy peanut butter
1/3 cup warm water
3 tablespoons low sodium soy sauce
2 tablespoons rice wine vinegar
2 tablespoons honey
1 tablespoon lime juice
1 tablespoon sriracha



PREPARATION

1. In a medium bowl whisk together sauce ingredients and set aside.
2. Boil water and cook pasta according to package instructions. Drain and set aside.
3. Heat large sauté pan with oil. Add onion, garlic, and carrots and cook until vegetables are soft.
4. Add bok choy to pan and cook until leaves are wilted.
5. Add the cooked pasta to pan and mix until incorporated with vegetables.
6. Add sauce to pasta vegetable mixture and toss until evenly coated.
7. Serve cold or hot.

Optional toppings: chopped peanuts, cilantro, or sesame seeds

SOURCE

www.geniuskitchen.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our [recipe database!](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

servings per container
Serving size 3/4 cup (117g)

Amount per serving
Calories 180

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 27mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 223mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 11/19
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE PASTA BOK CHOY

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 3/4 taza

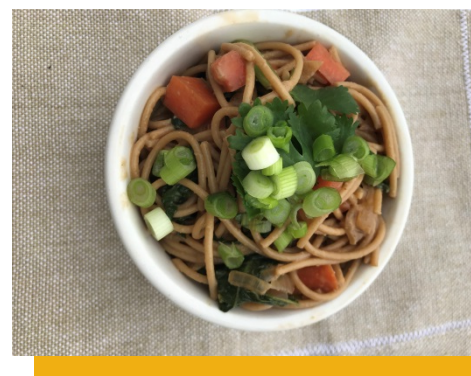
PORCIONES: 7

INGREDIENTES

- 8 onzas de espaguetis de trigo integral
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de ajo, picado
- 3 zanahorias, picadas
- 3 cabezas bok choy, finamente picadas

PARA LA SALSA

- 1/3 taza de mantequilla de cacahuete
- 1/3 taza de agua tibia
- 3 cucharadas de salsa soya baja en sodio
- 2 cucharadas de vinagre de vino de arroz
- 2 cucharaditas miel
- 1 cucharaditas jugo de limón
- 1 cucharaditas sriracha



PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle los ingredientes para la salsa. Deje a un lado para después.
2. Hierva el agua y cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete, escurra y reserve.
3. Calentar la sartén grande con aceite. Agregue la cebolla, el ajo y las zanahorias y cocine hasta que las verduras estén suaves.
4. Agregue el bok choy a la sartén y cocine hasta que las hojas se marchiten.
5. Agregue la pasta cocida a la sartén y mezcle hasta que se incorpore con las verduras.
6. Agregue la salsa a la mezcla de vegetales de la pasta y mezcle hasta que esté uniformemente cubierto
7. Servir frío o caliente .

Opcional: cacahuete picado, cilantro o semillas de sésamo

FUENTE

www.geniuskitchen.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes

Nutrition Facts

servings per container
Serving size 3/4 cup (117g)

Amount per serving
Calories 180

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 7g	
Includes 1g Added Sugars	2%
Protein 5g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 27mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 223mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.Rev11/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés