



SESAME BOK CHOY SALAD

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 2 cups

COOK TIME: 0 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

- 2 lbs baby bok choy or regular bok choy, rinsed, dried, and thinly sliced
- 2 cups shredded carrot (about 2 medium carrots)
- 3 green onions, finely chopped

DRESSING

- 2 tablespoons sesame oil
- 2 teaspoons honey
- 1 tablespoon Dijon mustard
- ¼ cup rice vinegar or white vinegar
- 2 cloves garlic, minced

PREPARATION

1. In a small bowl, whisk together dressing ingredients and set aside.
2. In a large salad bowl, toss together thinly sliced bok choy, shredded carrots, and green onion.
3. Pour dressing over the salad mixture, toss well to coat.
4. Serve immediately or store in airtight container in the fridge for up to 4 days.



Nutrition Facts

6 servings per container	
Serving size	2 cups
Amount per serving	
Calories	90
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 166mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 495mg	10%

*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.

ADAPTED FROM

<https://thecozyapron.com>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



This institution is an equal opportunity provider. Rev 12/18
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE BOK CHOY Y AJONJOLÍ

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO PARA COCINAR: 0 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 2 tazas

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 2 libras de bok choy o bok choy pequeños, enjuagados, secos y en rodajas finas
- 2 tazas de zanahoria rallada (aproximadamente 2 zanahorias medianas)
- 3 cebollas verdes, finamente picadas

ADEREZO

- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de miel
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- ¼ taza de vinagre de arroz o vinagre blanco
- 2 dientes de ajo, picados

PREPARACIÓN

1. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo y póngalos a un lado.
2. En un recipiente de ensalada grande, mezcle el bok choy en rebanadas fina, las zanahorias ralladas y la cebolla verde.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de la ensalada, mezcle bien para cubrir.
4. Sirva de inmediato o guárdelo en un recipiente hermético en el refrigerador hasta por 4 días.



Nutrition Facts

6 servings per container
Serving size 2 cups

Amount per serving
Calories 90

	% Daily Value*
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 5g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 166mg	15%
Iron 1mg	6%
Potassium 495mg	10%

*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.

ADAPTADA DE

<https://thecozyapron.com>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

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

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 12/18

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