



# STIR FRIED ZUCCHINI AND BABY BOK CHOY



- 2 Tbs. low sodium soy sauce
- 1 tsp. sugar
- 1 tbs. sesame oil
- 2 cloves garlic – minced
- 1-2 zucchini (depending on size)
- 3 bunches of baby bok choy
- 4 tsp. sesame seeds

- Slice zucchini into 2-inch chunks. Separate the leaves of the bok choy from the stems. Chop the stems into 2-inch pieces and shred the leaves. You will need to cook the vegetables for different amounts of time, so put the zucchini, stems and leaves into 3 different bowls.
- Stir soy sauce and sugar together. Heat oil in large skillet over medium heat and add garlic. Cook for 15 seconds (keep an eye on garlic careful not to burn it).
- Add zucchini and stir-fry for 1 minute. Add bok choy stems and stir-fry for 30 seconds. Add bok-choy leaves and stir fry for about 30 seconds.
- Add soy sauce mix and simmer – tossing to coat. While stir frying careful not to burn garlic.
- Continue cooking for a few more minutes, until the zucchini is to a tenderness you prefer (desired doneness).
- Remove from pan and sprinkle with sesame seeds

## BABY BOK CHOY:

- Originated in China
- Ours came from Lucky Farms near Redlands
- High in Folate, Calcium, Vitamin B6
- Great source of Fiber
- Low Calorie, Fat free, Cholesterol Free

## ZUCCHINI:

- Originated in Central America & Mexico
- Ours came from California
- Provides 32% of your daily needs of Vitamin C in one serving
- Good source of Vitamin B6, Riboflavin, and Manganese
- Low Calorie , Fat Free, Cholesterol Free

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(576g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>300</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 20g	<b>26%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 1390mg	<b>60%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 11g	
Includes 3g Added Sugars	<b>6%</b>
<b>Protein</b> 12g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 386mg	<b>30%</b>
Iron 5mg	<b>30%</b>
Potassium 647mg	<b>15%</b>

\*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.



# REPOLLO CHINO Y CALABAZA FRITA



- 2 cdas. Salsa de soya baja en sodio
- 1 cda. azucar
- 1 cda. Aceite de ajonjolí
- 2 dientes de ajo- picado
- 1-2 calabazas (dependiendo el tamaño)
- 3 racimos de repollo chino
- 4 cds. semilla de ajonjolí

- Corte la calabaza en pedazos de 2 pulgadas, separe las hojas del repollo chino del tallo.
- Pique el tallo en pedazos de 2 pulgadas y triture las hojas. Necesitará cocinar los vegetales en diferentes cantidades de tiempo, coloque las calabazas, tallos y hojas en 3 diferentes recipientes.
- Revuelva la salsa de soya y azúcar juntos. Caliente el aceite en un sartén grande a temperatura media y agregue ajo. Cocine por 15 segundos (Asegúrese de no quemar el ajo.).
- Agregue la calabaza y fría por 1 minuto. Agregue los racimos de repollo chino y fría por 30 segundos.
- Agregue la mezcla de salsa de soya y revuelva a fuego lento revolviendo para cubrir - Mientras fría con cuidado de no quemar el ajo.
- Continúe cocinando por unos cuantos segundos, hasta que la calabaza esté tan tierna como la prefiera (Termino deseado)
- Remueva el sartén y agregue una pizca de semillas de ajonjolí
- Continue cooking for a few more minutes, until the zucchini is to a tenderness you prefer (desired doneness).
- Remove from pan and sprinkle with sesame seeds

## REPOLLO CHINO

- Origen Chino
- El nuestro proviene de la granja Lucky en Redlands
- Alto en Folato, Calcio y Vitamina B6
- Gran fuente de Fibra
- Bajo en Calorías, Libre de grasas, y Libre de Colesterol.

## CALABAZA:

- Originario de México y Centroamérica
- El nuestro de California
- Proporciona el 32% de sus necesidades diarias de vitamina C en una porción.
- Buena fuente de Vitamina B6,
- Good source of Vitamin B6, Riboflavina y Manganeseo
- Bajo en Calorías, Libre de grasas, y Libre de Colesterol.

Nutrition Facts	
servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>(576g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>300</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 20g	<b>26%</b>
Saturated Fat 2g	<b>10%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 1390mg	<b>60%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 22g	<b>8%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 11g	
Includes 3g Added Sugars	<b>6%</b>
<b>Protein</b> 12g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 386mg	30%
Iron 5mg	30%
Potassium 647mg	15%

\*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.

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.