



— DISCOVER —
THE BOUNTY

Kid-Friendly Bok Choy Stir-Fry

Serves: 4 | Prep Time: 20 Minutes | Cook Time: 15 Minutes

Ingredients

2 heads of Baby Bok Choy, washed and chopped into bite-sized pieces

1 medium carrot, shredded

1 bell pepper any color (*prefer red or yellow*), seeded and cut into strips

1 small white onion, peeled and chopped

1 cup of cooked chicken or tofu, cut into small pieces

2 tbsp. olive oil

2 tbsp. soy sauce (*low sodium for healthier option*)

1 tbsp. oyster sauce (*optional*)

1 tsp. sesame oil

1 tsp. minced garlic

1 tsp. minced ginger

Salt and pepper to taste

Cooked rice or noodles, to serve

(*Yaki-Soba Japanese Stir-fry noodles are recommended*)



Instructions

First, start with the prep work. Kids can help by washing the Bok Choy, shredding the carrot, and, if they're old enough, cutting the vegetables using a safe, child-friendly knife. Adults should supervise cutting if necessary and handle any difficult chopping. Next, heat the olive oil in a large pan or wok over medium heat. Add the onion and stir-fry until the onions are slightly translucent, then stir in the garlic and ginger. Kids can add bell peppers to the pan, stir, and cook for about 2 minutes, then mix in the shredded carrots. Add the Bok Choy and stir-fry for another 3-4 minutes until the leaves wilt and the stems are tender but crisp. Kids can help add the cooked chicken, soy sauce, oyster sauce (if using), and sesame oil. Stir everything to combine and cook for another 2 minutes until everything is heated through and coated in the sauce. Finally, for seasoning and serving, kids can taste (after letting it cool first!) and decide if they want to add a little salt or pepper, teaching them about seasoning in moderation. Serve the stir-fry over rice or noodles.



— DESCUBRE —
LA ABUNDANCIA

Apto para niños

Salteado de Bok Choy

Para 4 personas | Preparación: 20 minutos | Cocción: 15 minutos

Ingredientes

- 2** cabezas de Bok Choy bebé, lavadas y cortadas en trozos pequeños
 - 1** zanahoria mediana, rallada
 - 1** pimiento de cualquier color (*preferiblemente rojo o amarillo*), sin semillas y cortado en tiras
 - 1** cebolla blanca pequeña, pelada y picada
 - 1** taza de pollo cocido o tofu, cortado en trozos pequeños
 - 2** cucharadas de aceite de oliva
 - 2** cucharadas de salsa de soja (*opción baja en sodio para una opción más saludable*)
 - 1** cucharada de salsa de ostras (*opcional*)
 - 1** cucharadita de aceite de sésamo
 - 1** cucharadita de ajo picado
 - 1** cucharadita de jengibre picado
- Sal y pimienta al gusto
- Arroz o fideos cocidos, para servir (Se recomiendan los fideos salteados japoneses Yaki-Soba)



Instrucciones

Primero, comienza con la preparación. Los niños pueden ayudar lavando el Bok Choy, rallando la zanahoria y, si son lo suficientemente mayores, cortando las verduras con un cuchillo seguro y apto para niños. Los adultos deben supervisar el corte si es necesario y manejar cualquier picado difícil. A continuación, calienta el aceite de oliva en una sartén grande o wok a fuego medio. Agrega la cebolla y saltea hasta que esté ligeramente translúcida, luego añade el ajo y el jengibre. Los niños pueden añadir los pimientos a la sartén, revolver y cocinar durante unos 2 minutos, luego mezclar con la zanahoria rallada. Agrega el Bok Choy y saltea durante otros 3-4 minutos hasta que las hojas se ablanden y los tallos estén tiernos pero crujientes. Los niños pueden ayudar a añadir el pollo cocido, la salsa de soja, la salsa de ostras (si se usa) y el aceite de sésamo. Revuelve todo para combinar y cocina durante otros 2 minutos hasta que todo esté bien caliente y cubierto con la salsa. Finalmente, para sazonar y servir, los niños pueden probar (¡después de dejar enfriar primero!) y decidir si quieren agregar un poco de sal o pimienta, enseñándoles sobre la moderación en la condimentación. Sirve el salteado sobre arroz o fideos.