

Stir Fry



INGREDIENTS

1 cup rice	1 tbsp fresh ginger, grated
1 tbsp oil/fat of choice	2 tbsp chives, chopped
1 cup bok choy	3-5 packets soy sauce
1 cup carrots, sliced	1/4 cup water (optional)
2 cup broccoli florets	

DIRECTIONS

1. Cook the rice according to package instructions and set it aside.
2. Heat oil in a pan over medium heat.
3. Add carrots, broccoli and bok choy, stir fry for 5 minutes adding water if needed.
4. Add soy sauce and grated ginger, mix well and cook for 2 more minutes.
5. Stir in chives and remove from heat.
6. Serve over rice!

Stir Fry



INGREDIENTS

1 cup rice	1 tbsp fresh ginger, grated
1 tbsp oil/fat of choice	2 tbsp chives, chopped
1 cup bok choy	3-5 packets soy sauce
1 cup carrots, sliced	1/4 cup water (optional)
2 cup broccoli florets	

DIRECTIONS

1. Cook the rice according to package instructions and set it aside.
2. Heat oil in a pan over medium heat.
3. Add carrots, broccoli and bok choy, stir fry for 5 minutes adding water if needed.
4. Add soy sauce and grated ginger, mix well and cook for 2 more minutes.
5. Stir in chives and remove from heat.
6. Serve over rice!

Stir Fry



INGREDIENTS

1 cup rice	1 tbsp fresh ginger, grated
1 tbsp oil/fat of choice	2 tbsp chives, chopped
1 cup bok choy	3-5 packets soy sauce
1 cup carrots, sliced	1/4 cup water (optional)
2 cup broccoli florets	

DIRECTIONS

1. Cook the rice according to package instructions and set it aside.
2. Heat oil in a pan over medium heat.
3. Add carrots, broccoli and bok choy, stir fry for 5 minutes adding water if needed.
4. Add soy sauce and grated ginger, mix well and cook for 2 more minutes.
5. Stir in chives and remove from heat.
6. Serve over rice!

Stir Fry



INGREDIENTS

1 cup rice	1 tbsp fresh ginger, grated
1 tbsp oil/fat of choice	2 tbsp chives, chopped
1 cup bok choy	3-5 packets soy sauce
1 cup carrots, sliced	1/4 cup water (optional)
2 cup broccoli florets	

DIRECTIONS

1. Cook the rice according to package instructions and set it aside.
2. Heat oil in a pan over medium heat.
3. Add carrots, broccoli and bok choy, stir fry for 5 minutes adding water if needed.
4. Add soy sauce and grated ginger, mix well and cook for 2 more minutes.
5. Stir in chives and remove from heat.
6. Serve over rice!

Salteado



INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1 taza de arroz | 1 cucharada de jengibre, rallado |
| 1 cucharada de aceiteo manteca | 2 cucharadas de cebollines, picados |
| 1 taza de bok choy | 3-5 paquetes de salsa soja |
| 1 taza de zanahorias picadas | 1/4 taza de agua (opcional) |
| 1 taza de brócoli rallado | |

DIRECCIONES

1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete y dejelo a un lado.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
3. Agregue las zanahorias, el brócoli y el bok choy, saltéelos por 5 minutos añadiendo agua si es necesario.
4. Agregue la salsa de soja y el jengibre rallado, mezcle bien y cocine por 2 minutos más.
5. Agregue los cebollines, mezcle y retire del fuego.
6. ¡Sirva sobre arroz!

Salteado



INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1 taza de arroz | 1 cucharada de jengibre, rallado |
| 1 cucharada de aceiteo manteca | 2 cucharadas de cebollines, picados |
| 1 taza de bok choy | 3-5 paquetes de salsa soja |
| 1 taza de zanahorias picadas | 1/4 taza de agua (opcional) |
| 1 taza de brócoli rallado | |

DIRECCIONES

1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete y dejelo a un lado.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
3. Agregue las zanahorias, el brócoli y el bok choy, saltéelos por 5 minutos añadiendo agua si es necesario.
4. Agregue la salsa de soja y el jengibre rallado, mezcle bien y cocine por 2 minutos más.
5. Agregue los cebollines, mezcle y retire del fuego.
6. ¡Sirva sobre arroz!

Salteado



INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1 taza de arroz | 1 cucharada de jengibre, rallado |
| 1 cucharada de aceiteo manteca | 2 cucharadas de cebollines, picados |
| 1 taza de bok choy | 3-5 paquetes de salsa soja |
| 1 taza de zanahorias picadas | 1/4 taza de agua (opcional) |
| 1 taza de brócoli rallado | |

DIRECCIONES

1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete y dejelo a un lado.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
3. Agregue las zanahorias, el brócoli y el bok choy, saltéelos por 5 minutos añadiendo agua si es necesario.
4. Agregue la salsa de soja y el jengibre rallado, mezcle bien y cocine por 2 minutos más.
5. Agregue los cebollines, mezcle y retire del fuego.
6. ¡Sirva sobre arroz!

Salteado



INGREDIENTES

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| 1 taza de arroz | 1 cucharada de jengibre, rallado |
| 1 cucharada de aceiteo manteca | 2 cucharadas de cebollines, picados |
| 1 taza de bok choy | 3-5 paquetes de salsa soja |
| 1 taza de zanahorias picadas | 1/4 taza de agua (opcional) |
| 1 taza de brócoli rallado | |

DIRECCIONES

1. Cocine el arroz según las instrucciones del paquete y dejelo a un lado.
2. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio.
3. Agregue las zanahorias, el brócoli y el bok choy, saltéelos por 5 minutos añadiendo agua si es necesario.
4. Agregue la salsa de soja y el jengibre rallado, mezcle bien y cocine por 2 minutos más.
5. Agregue los cebollines, mezcle y retire del fuego.
6. ¡Sirva sobre arroz!