

SPOTLIGHT ON PRODUCE

¿QUÉ SOY?

El Bok Choy forma parte de la familia del repollo. Tiene un tallo blanco y hojas verdes oscuras, y a menudo se compara con la lechuga romana y el apio. Hay varias variedades, como el Bok Choy bebé, el de Shanghai y el maduro.

HOW DO I GROW?

Esta verdura de hoja se planta tradicionalmente en primavera y otoño. Aunque puede soportar tanto heladas como altas temperaturas, crece mejor en un rango medio (10°C - 29°C). El Bok Choy bebé y el de Shanghai se cosechan cuando tienen entre 15 y 23 cm, mientras que el maduro puede alcanzar hasta 45 cm antes de cortarlo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El Bok Choy está lleno de nutrientes, con vitaminas A y C. Estas ayudan a que tu cuerpo se defienda de los resfriados, crezca fuerte y haga colágeno, ¡algo muy importante para tener músculos y huesos fuertes!

BOK CHOY



DATO CURIOSO

El Bok Choy también se llama "repollo chino" y ¡se ha cultivado en China por más de 6,000 años!