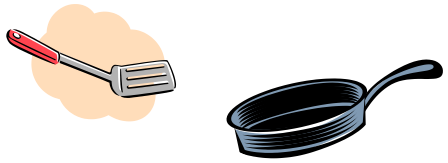
WIC Cooks!

Mixed Vegetables in Oyster Sauce

Makes 4 Servings

- 1 tablespoon canola oil
- 1/2 medium onion, diced
- 1 cup broccoli florets
- 2 cups bok choy, chopped
- 1 red pepper, julienned
- 1 zucchini, sliced
- 2 tablespoons Chinese oyster sauce
- Salt (optional) and pepper to taste



1. In a skillet over medium-high heat, sauté onions in oil until tender.
2. Add vegetables and cook until crisp tender.
3. Stir in oyster sauce and mix well.
4. Season to taste and serve over rice.

Nutrition Facts

Serv. size 1/4 of recipe (159g)
Servings 4
Calories 70
Fat Cal. 35

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 4g	**6%**	**Total Carb.** 7g	**2%**
Sat. Fat 0g	**2%**	Fiber 2g	**7%**
Trans fats 0g		Sugars 3g	
Cholest. 0mg	**0%**	**Protein** 2g	
Sodium 280mg	**12%**		

Vitamin A 30% Vitamin C 140% Calcium 6% Iron 4%

Calculated without added salt.

This material was funded, in part, by USDA's Basic Food Program through Public Health—Seattle & King County. The Basic Food Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, call 1-800-221-5689. This institution is an equal opportunity provider and employer.

Public Health
Seattle & King County

WIC Cooks!

Verduras Mixtas en Salsa de Ostiones

Hace 4 Porciones

- 1 cucharada de aceite de canola
- 1/2 cebolla mediana en cubitos
- 1 taza de ramillettes de brócoli
- 2 tazas de bok choi picado
- 1 pimiento morrón rojo cortado en tiras largas
- 1 calabicita en rodajas
- 2 cucharadas de salsa china de ostiones
- Sal (opcional) y pimienta al gusto

1. En una sartén a fuego medio alto, saltee las cebollas en el aceite hasta qu estén blandas.
2. Añada las verduras y cocine hasta que estén tiernas y crujientes.
3. Añada la salsa de ostiones y mezele bien.
4. Condimente al gusto con sal (opcional) y pimienta. Sirva sobre arroz.

Nutrition Facts

Serv. size 1/4 of recipe (159g)
Servings 4
Calories 70
Fat Cal. 35

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

Amount/Serving	%DV*	Amount/Serving	%DV*
Total Fat 4g	**6%**	**Total Carb.** 7g	**2%**
Sat. Fat 0g	**2%**	Fiber 2g	**7%**
Trans fats 0g		Sugars 3g	
Cholest. 0mg	**0%**	**Protein** 2g	
Sodium 280mg	**12%**		

Vitamin A 30% Vitamin C 140% Calcium 6% Iron 4%

Calculado sin sal.

Public Health
Seattle & King County

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Progama de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado: (800) 221-5689.