

KANGKONG (WATER SPINACH)

Prep Time: 5 min.

Cooking Time: 15 min.

Total Time: 20 min.



INGREDIENTS

- Kangkong- stems and leaves chopped
- ¼ white onion diced
- 3 garlic cloves minced
- ¼ cup low sodium soy sauce
- ¼ cup vinegar
- 3 tbs. cooking oil
- ½ tsp. black pepper

DIRECTIONS

- Heat pan to medium heat and add oil.
- To the pan add onion and kangkong stems and mix together until soft.
- Then add garlic, pepper, and Kangkong leaves and mix together.
- Finally add soy sauce and vinegar and mix all together bringing to a simmer.
- Reduce heat and simmer for 15 min.
- Turn heat off and enjoy!

[Watch video on YouTube:](#)

Northern Nevada Public Health

KANGKONG (ESPINACAS DE AGUA)

Preparación: 5 min.

Cocción: 15 min.

Tiempo total: 25 min.



INGREDIENTES

- Kangkong- tallos y hojas cortados
- 1/4 cebolla blanca cortada en cubitos
- 3 dientes de ajo picados
- 1/4 taza de salsa de soja baja en sodio
- 1/4 taza de vinagre
- 3 cucharadas de aceite de cocina
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

INSTRUCCIONES

- Caliente el sartén a fuego medio y agregue aceite.
- Al sartén agregue la cebolla, los tallos de kangkong y mezcle hasta que estén suaves.
- Luego agregue el ajo, la pimienta y las hojas de Kangkong y mezcle.
- Finalmente, agregue la salsa de soja baja en sodio y el vinagre, mezclando todo, dejando hervir a fuego lento.
- Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos.
- ¡Apague el fuego y disfrute!

[Vea el video en YouTube:](#)
[Northern Nevada Public Health](#)