



Okra Picante

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 15 minutos

Costo por porción: \$0.23

Lo que necesita:

Utensilios:

- Colador
- Cuchillo y tabla para cortar
- Olla grande
- Cucharas para medir
- Abrelatas

Ingredientes:

- 2 paquetes de 10 onzas de okra congelada cortada
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 lata de 14.5-onzas de tomate picado
- 1 jalapeño fresco rebanado veces
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

Lo que hay que hacer:

1. Lávese las manos y limpie su área para cocinar.
2. Limpie la parte de arriba de la lata de antes de abrirla.
3. Enjuago la okra en un colador bajo agua caliente.
4. Caliente el aceite en una olla grande sobre fuego mediano. Cocine la cebolla en el aceite por 3 minutos.
5. Agregue el tomate (incluya el jugo) y jalapeño, y hierva. Meneé la mezcla por 8 minutos.
6. Agregue la okra y cocine, meneé suavemente hasta que el okra está blando, aproximadamente 5 minutos.
7. Añada la sal y pimienta y saque el jalapeño.



Deanne Garrett

Better Living for Texans
Program Assistant

Texas A&M AgriLife Extension
Fort Bend County

1402 Band Road, Suite 100
Rosenberg, Texas 77471

Phone: (281) 342-3034 Ext: 7040

Fax: (832) 471-2400

WEBSITE:

<http://fortbend.agrilife.org>

EMAIL:

deanne.garrett@ag.tamu.edu

Texas A&M AgriLife Extension provides equal opportunities in its programs and employment to all persons, regardless of race, color, sex, religion, national origin, disability, age, genetic information, veteran status, sexual orientation, or gender identity. The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating

Datos Nutricionales	
Tamaño de la porción ½ taza	
Porciones en el paquete 10	
Cantidad por porción	
Calorías 50	Calorías de grasa 10
%Valor Diario*	
Grasa total 1.5g	2%
Grasa saturada 0g	0%
Ácido graso trans 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 200mg	8%
Total de carbohidratos 8g	3%
Fibra dietética 2g	8%
Azúcares 4g	
Proteínas 1g	
Vitamina A 4%	Vitamina C 15%
Calcio 6%	Hierro 2%