

Okra y Vegetales

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña picada en trozos finos
- 2 cucharadas aceite de maíz
- 1 libra vegetales rallados
- 16 okra (quingombós)
- 4 chiles picados en trozos finos y triturados
- 1/4 taza agua
- 1 limón

Preparación

1. En una sartén grande, sofría las cebollas en aceite hasta que se doren.
2. Añada el resto de los ingredientes y ¼ de taza de agua aproximadamente. En la sartén descubierta, cueza los vegetales a fuego lento hasta que estén tiernas.
3. Rocíe con el jugo del limón antes de servir.

Notas

Ohio Commission on Minority Health Opening the Door to Good Health Cookbook, Healthy Recipes from Around the World

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	100
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	30 mg
Total de Carbohidrato	12 g
Fibra dietetica	5 g
Azúcares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible