

Okra Picante

Sirve: 10 porciones

Ingredientes

2 paquetes quingombó (okra) congelado y picado (10 onzas)

1 cucharada aceite vegetal

1 cebolla mediana picada en trozos grandes

1 lata tomates picados en cubos (14.5 onzas)

1 jalapeño fresco perforado 3 veces con el tenedor

1/2 cucharadita sal

1/4 cucharadita pimienta negra

Preparación

1. Enjuague el quingombó con agua caliente en un colador.
2. Caliente una sartén grande de 10 pulgadas a fuego moderadamente alto. Sofría la cebolla alrededor de 3 minutos.
3. Agregue los tomates (con su jugo) y el chile y deje hervir. Revuelva la mezcla 8 minutos.
4. Agregue el quingombó, revolviendo delicadamente durante alrededor de 5 minutos, o hasta que esté tierno.
5. Agregue la sal y la pimienta y saque el chile.

US Department of Health and Human Services National Institutes of Health National Heart, Lung and Blood Institute, Heart Healthy Home Cooking: African American Style

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	40
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	125 mg
Total de Carbohidrato	6 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	1 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible