

# Ocra

La ocra es una vaina verde comestible que tiene una textura peluda en su piel. Las vainas se utilizan para sopas, conservas y guisos, o como verdura frita o hervida.



## ¿Cómo podría usar esto?

- Agregue a sopa o guiso
- Agregue a salteados
- La ocra se usa en sopa como gumbo
- Pruebe la ocra a la parrilla, salteada o asada
- Encurta la ocra

## ¿Por qué debería comer esto?

La ocra propvee aproximadamente el 10% de nuestra cantidad diaria recomendada de vitamina B6 y ácido fólico. La vitamina B6 ayuda a que nuestras células crezcan y se mantengan saludables. El ácido fólico ayuda a que nuestros tejidos crezcan, las células funcionen y es una vitamina importante para las mujeres embarazadas.

## Almacenamiento adecuado

Guarde la ocra cruda en una bolsa de plástico o recipiente en el refrigerador hasta por tres días o en el congelador en un recipiente hermético. Antes de cocinar la ocra, asegúrese de enjuagarla cuidadosamente con agua fría.

## Haga una buena selección

Al seleccionar ocra, busque aquellas que tengan un color verde brillante y sean firmes al tacto. Asegúrese de evitar la okra que esté mohosa, marchita o seca.

## ¿Cuál es la disponibilidad estacional de este vegetal?

	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
<b>COSECHA</b>						✓	✓	✓	✓			
<b>MERCADO</b>						✓	✓	✓	✓			



Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA y el Programa Ampliado de Educación sobre Alimentación y Nutrición (EFNEP). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

La Universidad de Nebraska no discrimina según ningún estado de protección. Consulte [go.unl.edu/nondiscrimination](http://go.unl.edu/nondiscrimination). Copyright ©2023