

Berenjenas Salteadas con Okra *8 porciones*



Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo el agua corriente, picada
- 1 berenjena, lavada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picada
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- 8 okra, frotadas suavemente con agua corriente fría, picadas
- 2 dientes de ajo, picados



Fuente de la receta: Created in collaboration with Community Crops and Yazidi Project.

Información nutricional por porción (½ taza): Calorías 80, Grasa total 5g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Carbohidratos totales 7g, Fibra 3g, Azúcares totales 3g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 4%.

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue cebolla, berenjena y sal, si lo desea. Tape y cocine por 5 minutos.
3. Agregue okra y ajo. Cocine mientras revuelve ocasionalmente durante otros 10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



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. Copyright ©2023