

# Succotash de Okra

Guía de productos de temporada de Nebraska

6 porciones



**EXTENSION**

Health & Wellbeing



## Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 10 okra, frotadas suavemente con agua corriente fría, en rodajas.
- ½ cebolla, frotada con un cepillo para verduras limpio con agua, picada.
- 2 elotes, lavados con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, cortados
- 3 calabazas amarillas medianas, lavadas con un cepillo para vegetales limpio con agua corriente, en rodajas
- 1 tomate, frotado suavemente con agua corriente fría, cortado en cubitos
- Opcional: 1 cucharadita de sal, 1 cucharadita de pimienta, 1 cucharadita de albahaca seca, 1 cucharadita de orégano seco, 1 cucharadita de tomillo seco

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lava y prepara las verduras.
3. En una sartén antiadherente a fuego medio, cocine el aceite vegetal y la okra de 3 a 5 minutos. Luego agrega la cebolla, el maíz, la calabaza y las especias opcionales durante 5 minutos hasta que estén tiernos.
4. Agregue los tomates cortados en cubitos y continúe cocinando durante 3 minutos.
5. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.

**Información nutricional por porción (3/4 de taza):** Calorías 60, Grasas totales 1.5 g, Grasas saturadas 0 g, Colesterol 0 mg, Sodio 10 mg, Carbohidratos totales 12 g, Fibra 1 g, Azúcares totales 5 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 3 g, Vitamina D 0 %, Calcio 4 %, Hierro 6 %, Potasio 10 %

Fuente de la receta: Tazón para mezclar del USDA



MÁS INFORMACIÓN EN **FOOD.UNL.EDU**

La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de ninguna condición protegida. Consulte <https://nebraska.edu/nondiscrimination>. Este material fue financiado en parte por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del USDA. Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. ©2026