

Berenjenas Salteadas con Okra

Guía de productos de temporada de Nebraska

8 porciones



EXTENSION

Health & Wellbeing



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

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.

Información nutricional por porción (1/2 taza): Calorías 80, Grasas totales 5 g, Grasas saturadas 0.5 g, Colesterol 0 mg, Sodio 0 mg, Carbohidratos totales 7 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 3 g (incluye 0 g de azúcares añadidos), Proteínas 1 g, Vitamina D 0 %, Calcio 2 %, Hierro 0 %, Potasio 4 %

Fuente de la receta: Creada en colaboración con Community Crops y Yazidi Project.



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