

# Succotash de okra

6 porciones



## Ingredients

- 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

Información nutricional por porción:  
Calorías 60, Grasa total 1.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 10mg, Carbohidratos totales 12g, Fibra 1g, Azúcares totales 5g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 10%.

## Instructions

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave y prepare las verduras.
3. En una sartén antiadherente a fuego medio, cocine el aceite vegetal y la okra de 3 a 5 minutos. Luego agregue 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.

Fuente de la receta: USDA Mixing Bowl

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



food.unl.edu

# Succotash de okra

6 porciones



## Ingredients

- 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

Información nutricional por porción:  
Calorías 60, Grasa total 1.5g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 10mg, Carbohidratos totales 12g, Fibra 1g, Azúcares totales 5g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 3g, Vitamina D 0%, Calcio 4%, Hierro 6%, Potasio 10%.

## Instructions

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Lave y prepare las verduras.
3. En una sartén antiadherente a fuego medio, cocine el aceite vegetal y la okra de 3 a 5 minutos. Luego agregue 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.

Fuente de la receta: USDA Mixing Bowl

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



food.unl.edu