Okra y Vegetales

Sirve: 5 porciones

Ingredientes

1 cebolla pequeña picada en trozos finos

2 cucharadas aceite de maíz

1 libra vegetales rallados

16 okra (quingombós)

4 chiles picados en trozos finos y triturados

1/4 taza agua

1 limón

Preparación

1. En una sartén grande, sofría las cebollas en aceite hasta que se doren.

2. Añada el resto de los ingredientes y ¼ de taza de agua aproximadamente. En la sartén descubierta, cueza los vegetales a fuego lento hasta que estén tiernas.

3. Rocíe con el jugo del limón antes de servir.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**100**
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	30 mg
Total de Carbohidrato	12 g
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	4 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Notas

Origen: Ohio Commission on Minority Health Opening the Door to Good Health Cookbook,Healthy Recipes from Around the World