

Guisado De Okra Y Frijoles

Este es un guisado muy sustancioso que puede ser una comida completa en un día fresco. Por ejemplo, la okra, estos vegetales están llenos de vitaminas, minerales y fibra que ayudan con la digestión y nos mantienen satisfechos por más tiempo.

Rinde: 14 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocina: 30 minutos

Fuente: foodhero.org recipes, southern okra bean stew

Ingredientes

- 4 tazas de agua
- 1 lata de tomates cortados 14.5 oz
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picado o 3/4 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de condimento italiano
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de salsa picante
- 1 taza de arroz integral rápido, sin cocer
- 1 lata de habichuelas coloradas, enjuagados y escurridos 14.5 oz
- 3 latas de salsa de tomate 8 oz cada una
- 1 paquete de okra congelada en rodajas 16 oz
- sal y pimienta para probar

Pasos

1. En una olla grande, combine el agua, los tomates cortados, la cebolla, el ajo y los condimentos.
2. Ponga a hervir y reduzca el fuego; cocine a fuego lento sin tapar por 5 minutos.
3. Agregue el arroz, los frijoles, la salsa de tomate y la okra. Cocine a fuego lento sin tapar por 8 a 10 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Agregue líquido según sea necesario para obtener la consistencia deseada.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	110
Grasa total:	0.5g
Grasa Saturada:	0g
Colesterol:	0mg
Sodio:	510 mg
Carbohidratos totales:	22g
Fibra dietética:	4g
Azúcares totales:	5g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	4g

Utensilios Necesarios

- Olla grande
- Cuchillo afilado y tabla de cortar
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchara para revolver
- Tazón para servir



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$12.32

Costo promedio/porción: \$0.88

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Cebolla Mediana



Agregar 1 al carrito
Lata de tomates cortados (14.5 oz)



Agregar 1 al carrito
Cabeza de ajo



Agregar 1 al carrito
Lata de Habichuelas Coloradas (14.5 oz)



Agregar 1 al carrito
Okra fresca o congelada (16 oz)



Añadir 3 al carrito
Lata de Salsa de Tomate (8 oz)



Agregar 1 al carrito
Arroz integral rápido (14 oz)

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Consejos: Okra

- Elija okra verde brillante que esté firme. Evite la okra que esté mohosa, blanda o seca.
- Mantenga la okra en una bolsa de plástico en el refrigerador por 2 o 3 días. Antes de cocinar la okra, lávela con agua fría.
- Para evitar que la okra se vuelva viscosa, agregue vinagre u otros ingredientes ácidos (como los tomates) mientras cocine.
- La okra se puede utilizar como sustituto del calabacín en los platos.
- La okra sabe muy bien en curry, salteados y sopas.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.