

# Succotash

Combine maíz dulce y tiernos frijoles Lima con okra y tomate para preparar el acompañante perfecta para el verano o cualquier época del año.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Tiempo de cocción: 30-45 minutos

Fuente: Food Hero

## Ingredientes

- 2 tazas de maíz en grano entero (fresco, congelado o enlatado y escurrido)
- 2 tazas de frijoles lima
- 2 tazas de okra cortada fresca o congelada
- ½ cebolla mediana picada
- 1 lata de tomates guisados o cortados en cubitos
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 taza de agua
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

## Pasos

1. Enjuague los vegetales frescos bajo agua corriente antes de prepararlas.
2. En una sartén grande a fuego medio, sofría la cebolla en el aceite hasta que esté blanda, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue el resto de los ingredientes, reduzca el fuego a medio-bajo y cocine lentamente hasta que los vegetales estén tiernos, los líquidos se reduzcan y los sabores se mezclen, aproximadamente por 30 a 45 minutos.
4. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



### Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	208
Grasa Total:	9 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	200 mg
Carbohidratos Totales:	24 g
Fibra dietética:	6 g
Azúcares Totales:	4 g
Azúcar Añadida:	0g
Proteína	7g

### Utensilios Necesarios

- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Sartén grande
- Cuchara para mezclar
- Cucharas medidoras
- Tazas medidoras



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: \$9.17

Costo promedio/porción: \$1.53

Rinde: 6 porciones

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



Añadir 1 al carrito  
Lata de maíz



Añadir 1 al carrito  
Tomates en cubitos



Añadir 2 al carrito  
Frijoles de lima congelados



Añadir 1 al carrito  
Cebolla



Añadir 1 al carrito  
Okra congelada

## AHORRA TIEMPO, AHORRA DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Notas del Chef

- Las cantidades de cada vegetal sirven como guía y no tienen que ser exactas. Cree su propia combinación según sus gustos y lo que tenga disponible.
- Intente agregar otros vegetales como frijoles carita, pimentón picado, pimienta picante o calabacín.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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