



Sautéed Okra

Serves 4 | \$2.90

150 calories | 10g fat (1.5g sat fat) | 240mg sodium | 12g carbs | 5g fiber | 4g protein per serving

Ingredients

- 1 lb. okra, fresh or frozen
- 3 Tablespoons olive oil
- 1 can no-salt-added tomatoes (15 oz.)
- 3 cloves garlic
- ¼ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper

1. Prepare your ingredients: cut the okra into 1 inch pieces (if using frozen, it is already cut), finely chop the garlic, chop the tomatoes if using whole tomatoes and keep the juices.
2. In a large skillet, heat oil over medium-high heat until hot enough to make okra sizzle.
3. Sauté the okra until lightly browned.
4. Do not stir the okra very often while cooking.
5. Remove the okra from the pan to a plate with a slotted spoon, leaving oil in the skillet.
6. Do so when the okra has started to brown.
7. Reduce the heat to low.
8. Stir in the garlic and cook for 30 seconds.
9. Stir in the tomatoes and cook for 5 minutes.
10. Return the okra to the skillet and season with the salt and pepper.

Recipe Tip: Do not to stir okra too much while cooking, it will get slimy.

Make it a Meal

- Add a lean protein and brown rice for a complete meal

Spice it up

- Add 1/4 teaspoon of red pepper flakes for added heat



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Salteado de quimbombó

4 porciones | \$2.90

150 calorías | 10g grasa (1.5g grasa saturada) | 240mg sodio | 12g carbohidratos | 5g fibra | 4g proteína cada porción

Ingredientes

- 1 lb. quimbombó, fresco o congelado
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 1 lata de tomates, sin sal (15 oz.)
- 3 dientes de ajo
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra

1. Prepare sus ingredientes: corte el quimbombó en pedazos de una pulgada (si está usando quimbombó congelado, ya está cortado), corte el ajo finamente, corte los tomates si está usando tomates enteros, pero guarde los jugos.
2. En una sartén grande, ponga aceite a fuego medio-alto hasta que el quimbombó chisporrotee cuando está en el aceite.
3. Saltee el quimbombó hasta que esté dorado.
4. No revuelva el quimbombó mucho cuando cocine.
5. Remueva el quimbombó y ponga en un plato con una cuchara con agujeros, de esa manera el aceite queda en la sartén.
6. Reduzca el fuego a fuego lento.
7. Ponga el ajo y cocine por 30 segundos.
8. Ponga los tomates con jugos y revuelva y cocine por 5 minutos.
9. Ponga el quimbombó en la sartén y sazone con sal y pimienta.

Consejo de cocina: No revuelva el quimbombó cuando se está cocinando porque se hace limoso.

capitalareafoodbank.org/recipes

Hágalo como cena

- Añada arroz integral y sirva para una comida completa

Agregue sabor

- Añada 1/4 cucharada de aji picante para más sabor



FEEDING™
AMERICA
A member of