

Berenjenas Salteadas con Okra

8 porciones

Las verduras proveen nutrientes importantes como vitamina A, vitamina C, folato (ácido fólico), potasio y fibra alimentaria. Consuma una variedad de verduras, porque verduras diferentes proveen nutrientes diferentes. Incluya verduras de colores diferentes cada día para asegurarse de obtener los importantes nutrientes que contienen.

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, fregada con un cepillo para verduras limpio bajo el agua corriente, picada
- 1 berenjena, lavada con un cepillo para vegetales limpio bajo agua corriente, picada
- ½ cucharadita de sal (opcional)
- 8 okra, frotadas suavemente con agua corriente fría, picadas
- 2 dientes de ajo, picados

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue cebolla, berenjena y sal, si lo desea. Tape y cocine por 5 minutos.
3. Agregue okra y ajo. Cocine mientras revuelve ocasionalmente durante otros 10 minutos, o hasta que las verduras estén tiernas.
4. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Información nutricional por porción (½ taza): Calorías 80, Grasa total 5g, Grasa saturada 0.5g, Colesterol 0mg, Sodio 0mg, Carbohidratos totales 7g, Fibra 3g, Azúcares totales 3g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 1g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 0%, Potasio 4%.