



# Ocra y tomate estofados

Porciones 4 | Tiempo de preparación 5 min |

Tiempo total 15 min

**Equipamiento:** Sartén grande, tazas y cucharas medidoras

**Utensilios:** Cuchara para mezclar

## Ingredientes

2 cucharaditas de aceite de oliva o vegetal

1 cebolla pequeña, picada

1 paquete de 16 oz de ocra congelada

1 lata de 14.5 oz de tomates en dados, sin sal agregada

1 ½ cucharaditas de condimento sin sal para todo uso de CYP

*(2 cucharas de cebolla en polvo, 2 cucharas de ajo en polvo, 1 cuchara de pimentón, 1 1/2 cucharaditas de tomillo, 1/4 cucharadita de pimienta negra)*

1 cucharadita de salsa picante

¼ cucharadita de pimienta negra

2 tazas de arroz integral cocido

# Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, las tapas de las latas, las frutas y verduras y los utensilios.
2. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto.
3. Saltee la cebolla hasta que esté tierna, unos 3 minutos.
4. Agregue la oca, los tomates en dados, el condimento sin sal para todo uso, la salsa picante y la pimienta negra a la sartén. Cocine, revolviendo frecuentemente, hasta que la oca esté ligeramente tierna, pero no blanda, unos 5 minutos.
5. Sirva 1 taza de oca salteada sobre  $\frac{1}{2}$  taza de arroz integral.

## Información nutricional:

Calorías 250   Grasas totales 9 g   Sodio 350 mg   Carbohidratos totales 39 g   Proteína 6 g