



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 cucharadita 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 ocra, 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 ocra esté ligeramente tierna, pero no blanda, unos 5 minutos.
5. Sirva 1 taza de ocra salteada sobre ½ taza de arroz integral.

Información nutricional:

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