

Lite Fried Okra

4 Servings

Ingredients

4 cups **okra** (fresh)

1 Tbs **vegetable oil**

¼ tsp **salt and pepper**

For additional flavor try adding 1 teaspoon of **Cajun Seasoning**



Nutrition Information

Serving Size: ¼ of recipe

Calories: 45

Total Fat: 1.5g

Saturated Fat: 0g

Protein: 2g

Sodium: 80mg

Carbohydrates: 7g

Added Sugar: 0g

Fiber: 3g

Instructions

1. In a bowl, mix okra, oil, salt and pepper.
2. Heat a large sauté pan over high heat on the stove, add the okra mixture, turning often with a wooden spoon or spatula.
3. Cook until okra is browned, about 10 minutes.
4. Slice okra and serve.

Okra Frita Saludable

4 Porciones

Ingredientes

4 tazas de **okra** (fresca)

1 cucharada de **aceite vegetal**

¼ cucharadita de **sal y pimienta**

Para más sabor, pruebe 1 cucharadita de nuestro **condimento tipo Cajún**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ la receta

Calorías: 45

Grasa Total: 1.5g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 2g

Sodio: 80mg

Carbohidratos: 7g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 3g

Preparación

1. En un tazón, mezcla la okra, aceite, sal y pimienta.
2. Caliente una sartén grande a fuego alto y agregue la okra. Cocine, moviendo constantemente.
3. Cocine hasta que la okra esté dorada, como 10 minutos.
4. Corte la okra en tajadas y sirva.

UConn

HUSKY NUTRITION & SPORT



This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).