

All About Okra



Fun Fact: Okra is a flowering plant in the mallow family valued for its edible green seed pods

Okra is high in fiber, folate and Vitamin K. It can promote heart health and strong bones

Choose Okra that is firm

Store no more than 3-4 days in a bag in the crisper drawer.

Tips: Okra can be grilled, roasted or added to a gumbo



RECIPE

Sauteed Okra with Tomatoes



Servings: 2

Prep time: 5 minutes

Cook time: 15 minutes

Ingredients:

4 garlic cloves

Olive oil

4 cups okra, halved lengthwise

1 small onion cut into wedges

Salt & pepper

1 pint halved cherry tomatoes

Apple cider vinegar

Preparation:

1. Smash the garlic cloves. Add cloves to a pan on medium heat with olive oil
2. Add halved okra and chopped onion, and season with salt and pepper. Cook until okra is tender and bright 10+ minutes
3. Add 1 pint halved cherry tomatoes and cook for about 3 minutes
4. Finish with a splash of apple cider vinegar
5. Enjoy!



Todo sobre el Quimbombo



Dato Interesante : Es parte de la familia malváceas.

El quimbombó Tiene altas cantidades de fibra, ácido fólico, y vitamina

Guarde por no más de 3-4 días en una bolsa.

Consejo: el quimbombó se puede hacer en la parrilla, en un salteado, o en un guiso.



RECIPE

Salteado de Quimbombo y tomate



Porciones: 2

Preparación: 5 minutos

Cocción 15 minutos

Ingredientes:

4 dientes de ajo

Aceite de oliva

4 tazas de quimbombó

1 cebolla pequeña

Sal y pimienta

1 caja de tomatitos

Vinagre de cidra de manzana

Preparación

1. Agregue el ajo en una sartén con aceite
2. Agregue el quimbombo, cebollas y condimento con sal y pimienta. Agregue los tomates. Cocine hasta que el quimbombó esté tierno y de color brillante 10+ minutos.
3. Añadir un poco de vinagre.
4. Buen Provecho

