



¿A QUÉ SABE?

La okra tiene un sabor único, ligeramente dulce y herbáceo. Cuanto más lo cocina, más profundo se vuelve el sabor. La textura puede ser crujiente y jugosa o densa y cremosa dependiendo de cómo la cocine.

¿CÓMO LA ELIJO?

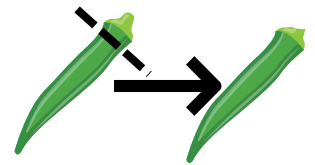
Al recoger la okra, compruebe que la vaina esté firme doblando ligeramente la punta. Si la punta está firme o se rompe, entonces está fresca. También debe asegurarse de que la mitad de la vaina no esté abultada y que no tenga baba ni imperfecciones.

¿CÓMO LA GUARDO?

Si no la usa inmediatamente, guarde la okra en un recipiente sellado en el refrigerador. Asegúrese de usar okra dentro de 3 días después de comprarla.

¿CÓMO LA PREPARO?

1. Recorte el extremo del tallo de cada vaina de okra.
2. Frote la okra con una toalla de papel bajo el chorro de agua para quitar la pelusa.
3. Si prefiere la okra más firme, remoje las vainas de okra en vinagre durante 30 minutos. Enjuague y seque antes de cocinar. Úselo como se sugiere en la receta.



La okra se puede cocinar de diversas formas. Puede **hervirla, freírla, cocinarla al vapor, saltearla y asarla**. También se puede utilizar en guisos, sopas y curry. Puede **encurtir** okra o comerla cual.

Okra Salteada

Ingredientes

- 2 tazas okra (fresca, en rodajas)
- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 1/8 cucharadita sal
- 1/8 cucharadita pimienta

Preparación

1. En un bol, mezcle las rodajas de okra, el aceite, la sal y la pimienta.
2. Precaliente un sartén grande a fuego medio.
3. Agregue la mezcla de okra al sartén. Mezcle frecuentemente con una cuchara de madera o una espátula.
4. Cocine hasta que la okra se dore, aproximadamente 10 minutos.
5. Sirva con salsa picante o salsa de pepinillos.

¡CONSEJO DE COCINA!

Algunas personas se quejan de que la okra puede quedar viscosa cuando se cocina. Si prefiere su okra con una textura más firme, tenga en cuenta estos consejos. Al comprar okra, cuanto más pequeña es la vaina, menos viscosa y con menos semillas será. Después de lavar la okra, asegúrese de secar bien las vainas. Cocine la okra rápidamente a fuego alto para mantener una textura más firme. Cuanto más lo cocines, más viscoso se vuelve.

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd o llámenos al 1-877-366-3874.



Community Nutrition Education RI



RISNPed



URI Nutrition



URI_Nutrition_Ed