



OKRA ASADA

HOJA DE DATOS DE LA RECETA E
INGREDIENTES

ADAPTADO

[HTTPS://HILAHCOOKING.COM/ROASTED-OKRA/](https://hilahcooking.com/roasted-okra/)

DE

Qué es el arroz?

- El quingombó es la vaina de semilla inmadura de la planta de quingombó. Es conocido por su textura viscosa que puede usarse para espesar guisos.
- Cocinar el quingombó usando calor seco, como en el horno o en la freidora de aire, puede ayudar a minimizar la textura viscosa.



Qué es el arroz integral?

- La okra contiene vitamina C y vitamina K. La vitamina K es necesaria para ayudar en la coagulación de la sangre. La vitamina C se utiliza para ayudar a formar vasos sanguíneos y para el apoyo del sistema inmunológico.
- 1 taza de okra tiene aproximadamente 3 gramos de fibra y 2 gramos de proteína.



**Escanear para
obtener una
copia digital.**

Receta

Ingredientes

- 12 onzas de quingombó fresco (o picado y congelado)
- 4 cucharaditas de aceite
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de sal
- Condimentos opcionales: 1/2 cucharadita de comino, cúrcuma; chile serrano picado

Instrucciones

1. Si usas quimbombó fresco, córtalo en piezas un poco más delgadas que 1/2 pulgada. Si usas quimbombó congelado, no lo descongeles.
2. Mezcla el quimbombó (fresco o aún congelado) con la cebolla, el aceite, la sal y cualquier otro condimento hasta que esté bien cubierto. Extiéndelo en una bandeja para hornear y ásallo a 425°F durante 15-20 minutos (fresco) o 35-45 minutos (congelado) hasta que esté bien cocido y tostado.
3. Sirve caliente.