

Recetas Saludables

Rinde 4 porciones.
1½ tazas por porción.

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento:
15 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	182
Carbohidratos:	34 g
Fibra Dietética:	7 g
Proteínas:	6 g
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	144 mg

Okra (Quinbombó) Salteada con Cebollas y Tomates



INGREDIENTES

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 libra de okra (quinbombó), sin las puntas, lavadas y cortadas en rebanadas gruesas de ½ pulgada, o 1 paquete (16 onzas) de okra congelada
- 1 lata (14½ onzas) de tomates cortados en cubitos
- 1 cucharadita de Sazón Souful (*Souful Seasoning*)
- ½ cucharadita de salsa picante
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)
- 4 tazas de arroz integral cocido

PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite en un sartén grande en fuego medio-alto.
2. Sofre la cebolla hasta que esté tierna, aproximadamente 3 minutos.
3. Incorpore los demás ingredientes y cocínelos, revolviendo frecuentemente, hasta que la okra adquiera una textura ligeramente tierna, aproximadamente 5 minutos.
4. Sirva 1 taza de okra con ½ taza de arroz integral.

Rinde 12 porciones.
1 cucharada por porción.

Tiempo de preparación:
5 minutos

Sazón Souful (*Souful Seasoning*)

INGREDIENTES

- 3 cucharadas de polvo de cebolla (*onion powder*)
- 4 cucharadas de polvo de ajo (*garlic powder*)
- 1 cucharada de pimienta roja molida (*ground red pepper*)
- 1 cucharada de chile en polvo (*chili powder*)
- 1 cucharada de páprika
- 1 cucharadita de pimienta negra molida (*ground black pepper*)

- 2 cucharaditas de tomillo molido (*ground thyme*)

PREPARACIÓN

1. Mezcle todos los ingredientes para obtener ¾ de taza de la sazón.
2. Póngala en un recipiente bien cerrado y utilícela en lugar de las sales para condimentar.

Receta cortesía de "BOND of Color."

Recetas Saludables

Rinde 2 porciones.
½ camote por porción (aproximadamente, ½ taza).

Tiempo de preparación:
10 minutos

Tiempo de cocimiento: 25 minutos

Información nutricional por porción:

Calorías:	109
Carbohidratos:	20 g
Fibra Dietética:	3 g
Proteínas:	5 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Grasa Trans:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	90 mg

Camotes Fritos



INGREDIENTES

- aceite en aerosol para cocinar
- 1 camote grande, pelado
- ¼ taza de sustituto de huevo
- 1 cucharadita de nuez moscada (*nutmeg*)

PREPARACIÓN

1. Coloque la parrilla del horno en el medio del horno. Precaliente el horno a 425°F.
2. Rocíe una charola de horno con el aceite en aerosol para cocinar y póngalas a un lado.
3. Corte el camote en tiras de ½ pulgada de grueso y colóquelas en un tazón mediano.

4. Vierta el sustituto de huevo sobre las tiras de camote, espolvoree las tiras con nuez moscada y revuélvalas hasta que se cubran completamente.
5. Coloque las tiras sobre la charola sin que se toquen entre sí.
6. Hornee hasta que los bordes del camote estén crujientes y dorados, aproximadamente 25 minutos.
7. Retire las tiras del horno y sírvalas calientes.