



Stir-Fried Okra

Serves 4 | \$2.20

90 calories | 7g fat (0.5g sat fat) | 80mg sodium | 7g carbs | 3g fiber | 2g protein per serving

Ingredients

- ½ lb. (2 cups) okra
- 1 small onion
- 1 small bell pepper
- 2 Tablespoons canola oil
- 1 teaspoon curry powder
- 1/8 teaspoon salt

1. Prepare your ingredients: cut the okra into ½-inch pieces, chop the onion and pepper into small pieces.
2. In a large, non-stick skillet, heat the oil over medium-high heat until hot enough to make the okra sizzle.
2. Stir-fry the okra until lightly browned.
3. Remove the okra to a plate using a slotted spoon leaving the oil in skillet.
4. Place the onion and pepper in the pan over high heat until just starting to brown on the edges. Return the okra to the skillet.
5. Season with curry powder and salt.
6. Serve immediately.

Recipe Tips: Do not to stir okra too much while cooking, it will get slimy. Do not use the salt if the curry powder you use has salt in it. If you would like it less spicy, try this with paprika instead of curry powder.

capitalareafoodbank.org/recipes

Make it a Meal

- Serve with beans or a different lean protein and brown rice to make this a complete meal

Plan Ahead

- Buy frozen okra at the supermarket and use the second half of the bag for a different dish later in the month



A member of
**FEEDING™
AMERICA**



Sofreído de quimbombó

4 porciones | \$2.20

90 calorías | 7g grasa (0.5g grasa saturada) | 80mg sodio | 7g carbohidratos | 3g fibra | 2g proteína por cada porción

Ingredientes

- 1 lb. Quimbombó, fresco o congelado
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimienta pequeño
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de polvo de curri
- 1/8 cucharadita de sal

1. Prepare sus ingredientes: corte el quimbombó en pedazos de una pulgada (si está usando quimbombó congelado, ya está cortado), corte la cebolla y pimienta.
2. En un sartén grande, ponga aceite a fuego medio-alto hasta que el quimbombó chisporrotee.
3. Saltee el quimbombó hasta que esta dorado.
4. No revuelva el quimbombó mucho cuando cocine.
5. Remueva el quimbombó y ponga en un plato con una cuchara con agujeros para que el aceite quede en el sartén.
6. Ponga la cebolla y el pimienta en la sartén hasta que empiece dorar.
7. Sazone con polvo de curri y sal.
8. Sirva inmediatamente.

Consejo de cocina: No revuelva el quimbombó cuando se esté cocinando porque se hace limoso. No necesita la sal si el polvo de curri tiene sal. Si no quiere una comida picante, trate paprika (pimentón) en vez de polvo de curri.

capitalareafoodbank.org/recipes

Hágalo como cena

- Añada frijoles u otra proteína con arroz integral y sirva para una comida completa

Planifique

- Compre quimbombó congelado en el supermercado y use la mitad restante en una comida diferente otro día



A member of
**FEEDING™
AMERICA**