

OCRA

Nativa de zonas tropicales o cálidas del mundo, las vainas de la ocra se cosechan cuando están verdes y tiernas, en etapas tempranas de su crecimiento.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MÉTODOS DE COCCIÓN

- GUISADA
- EN ESCABECHE
- CRUDA
- AL VAPOR

IDEAS PARA RECETAS

- A LA PARRILLA
- EN GUISOS
- ASADAS

ALMACENAMIENTO

- Lavadas y secas, envueltas en papel absorbente en el cajón de la verdura fresca del frigorífico.
- Se conserva hasta 5 días, pero es mejor si se consume en 1 o 2.

NUTRICIÓN

- Muy baja en calorías
- Es digestiva
- Es una estupenda fuente de minerales y folatos, y contiene vitaminas A, C, K y del complejo B.

SUGERENCIAS

- Si se consume cruda, seleccione las vainas crujientes, las maduras o flácidas, al escabeche!
- Recorte el tallo de las puntas antes de su consumo.

OCRA Y GUISO DE TOMATE

- **2 cdas.** de aceite vegetal
- **2** dientes de ajo, picados
- **1** cebolla roja pequeña, en rodajas muy finas
- **1 cucharadita** de chile en polvo
- Una pizca de pimienta de Cayena
- **1 cucharadita** de semillas de comino
- **1 cucharadita** de cúrcuma
- **1 libra** de ocra, limpia de tallos y en rodajas de 1/2 pulgada de espesor
- **2** tomates medianos, picados en trozos gruesos
- **1/2 taza** de agua
- Sal

lovin'
spoonfuls
a food rescue



EN UNA SARTÉN MEDIANA, CALIÉNTESE EL ACEITE VEGETAL. AÑADA EL AJO PICADO Y LA CEBOLLA ROJA EN RODAJAS Y COCINE LA MEZCLA A FUEGO MEDIO, REMOVIÉNDOLA DE CUANDO EN CUANDO, HASTA QUE DESPIDA AROMA, DURANTE UNOS **3** MINUTOS. AÑADA EL CHILE EN POLVO, LA PIMIENTA DE CAYENA, LAS SEMILLAS DE COMINO Y LA CÚRCUMA Y COCINE LA MEZCLA, REMOVIENDO CONSTANTEMENTE, HASTA QUE DESPIDA AROMA, DURANTE UNOS **2** MINUTOS. AÑADA LA OCRA Y COCINE LA MEZCLA DURANTE **2** MINUTOS, REMOVIÉNDOLA. AÑADA LOS TOMATES Y LLEVE LA MEZCLA A FUEGO FUERTE HASTA QUE LIBEREN SU JUGO, DURANTE **1** MINUTO APROXIMADAMENTE. AÑADA EL AGUA, CUBRA LA MEZCLA Y CUÉZALA, REMOVIÉNDOLA OCASIONALMENTE, HASTA QUE LA OCRA ESTÉ TIERNA, UNOS **5** MINUTOS. SAZONAR Y SERVIR.