

Lite Fried Okra

4 Servings

Ingredients

4 cups **okra** (fresh)

1 Tbs **vegetable oil**

¼ tsp **salt and pepper**

For additional flavor try adding 1 teaspoon of **Cajun Seasoning**



Nutrition Information

Serving Size: ¼ of recipe

Calories: 45

Total Fat: 1.5g

Saturated Fat: 0g

Protein: 2g

Sodium: 80mg

Carbohydrates: 7g

Added Sugar: 0g

Fiber: 3g

Instructions

1. In a bowl, mix okra, oil, salt and pepper.
2. Heat a large sauté pan over high heat on the stove, add the okra mixture, turning often with a wooden spoon or spatula.
3. Cook until okra is browned, about 10 minutes.
4. Slice okra and serve.

Okra Frita Saludable

4 Porciones

Ingredientes

4 tazas de **okra** (fresca)

1 cucharada de **aceite vegetal**

¼ cucharadita de **sal y pimienta**

Para más sabor, pruebe 1 cucharadita de nuestro **condimento tipo Cajún**



Información Nutricional

Tamaño de Porción: ¼ la receta

Calorías: 45

Grasa Total: 1.5g

Grasa Saturada: 0g

Proteína: 2g

Sodio: 80mg

Carbohidratos: 7g

Azúcar Agregado: 0g

Fibra: 3g

Preparación

1. En un tazón, mezcla la okra, aceite, sal y pimienta.
2. Caliente una sartén grande a fuego alto y agregue la okra. Cocine, moviendo constantemente.
3. Cocine hasta que la okra esté dorada, como 10 minutos.
4. Corte la okra en tajadas y sirva.

