



# OKRA & BUTTERNUT SQUASH SAUTÉ

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 15 minutes

**SERVES:** 8

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- ½ onion diced (about 1 cup)
- 1 clove garlic, minced
- 2 cups butternut squash, cubed
- ½ pound okra, ends trimmed and cut in ½ inch pieces (about 4 cups)
- 1 (15.25oz) can corn, drained, no salt added
- 1 pint cherry tomatoes, halved
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground pepper



## PREPARATION

1. Heat the olive oil in a large pan over medium heat. Add onion and sauté for 3-5 minutes or until translucent. Add garlic and sauté for 1 minute.
2. Add butternut squash, cover skillet and cook for 5 minutes, stirring a couple of times, until squash is tender.
3. Add okra and corn. Season with salt and pepper. Cook 2-3 minutes, stirring regularly, until okra is slightly tender.
4. Add tomatoes, cook another minute then turn off heat.
5. Taste and adjust seasonings. Sprinkle with basil or parsley for garnish and serve hot.

## SOURCE

familyfoodonthetable.com/quick-okra-corn-and-tomato-saute/  
Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!  
[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## Nutrition Facts

8 servings per container  
**Serving size** 1 cup (199g)

**Amount per serving**  
**Calories** 90

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 2.5g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 190mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 17g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 76mg	<b>6%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 468mg	<b>10%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 8/18  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# GUISO DE OKRA Y CALABAZA MOSCADA

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 15 minutos

**PORCIONES:** 8

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cebolla en cubos (alrededor de 1 taza)
- 1 diente de ajo, picado
- 2 tazas de calabaza moscada, en cubos
- ½ libra de okra (quimbombó), los extremos cortados y en piezas de ½ pulgada (alrededor de 4 tazas)
- 1 (15.25 oz) lata de elote, escurrido, sin sal añadida
- 1 pinta de tomates cherry, cortados por la mitad
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta molida

## PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y guise de 3-5 minutos o hasta que este transparente. Agregue el ajo y guise 1 minuto.
2. Agregue la calabaza moscada, tape el sartén y cocine 5 minutos, revolviendo un par de veces, hasta que la calabaza esté tierna.
3. Agregue la okra y el elote. Condimentar con sal y pimienta. Cocine de 2-3 minutos, revolviendo regularmente, hasta que la okra este tierna.
4. Agregue los tomates, cocine otro minuto y luego apague el fuego.
5. Pruebe y ajuste los condimentos. Espolvorear con albahaca o perejil para decorar y servir caliente.

## FUENTE

[familyfoodonthetable.com/quick-okra-corn-and-tomato-saute/](http://familyfoodonthetable.com/quick-okra-corn-and-tomato-saute/)

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

[www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)



## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 1 cup (199g)

**Amount per serving**

**Calories** 90

% Daily Value\*

**Total Fat** 2.5g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 190mg 8%

**Total Carbohydrate** 17g 6%

Dietary Fiber 4g 14%

Total Sugars 5g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 2g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 76mg 6%

Iron 1mg 6%

Potassium 468mg 10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 8/18

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés