



OKIE SHRIMP & OKRA

Ingredients:

- 2 cups instant brown rice
- 3 Tbsp olive oil, divided
- 1/2 lb fresh okra, sliced
- 1 large bell pepper, diced
- 2 cups grape tomatoes, halved
- 4 cloves garlic, minced
- 1 lb frozen peeled & deveined shrimp
- 1 tsp red pepper flakes
- 2 Tbsp minced fresh parsley

Preparation:

1. Prepare rice according to package directions. Fluff with fork & set aside.
2. In a large, deep skillet, heat 2 Tbsp oil over medium-high. Add okra & pepper. Cook 4-5 minutes or until lightly browned. Add tomatoes & cook 2-3 minutes. Transfer to large bowl.
3. Add remaining oil, garlic, shrimp & red pepper flakes to skillet. Cook 2-3 minutes or until shrimp is fully cooked. Stir in okra mixture & cook 1-2 minutes or until warm.
4. Serve over rice & top with parsley.

30 Min | Serves 8

Nutrition Facts	
8 servings per recipe	
Serving size	(178g)
Amount per serving	200
Calories	% Daily Value*
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 70mg	23%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	11%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 64mg	4%
Iron 1mg	6%
Potassium 334mg	8%

* The % Daily Value (DV) 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.

 **ONIE PROJECT.ORG**

This institution is an equal opportunity provider.



ESTOFADO DE CAMARONES Y OKRA

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
- 3 cdas de aceite de oliva, divididas en dos
- 1/2 lb de okra fresca, en rodajas
- 1 pimiento grande, picado
- 2 tazas de tomates uva, cortado por la mitad
- 4 dientes de ajo, picados finamente
- 1 lb de camarones congelados, pelados y desvenados
- 1 cda de hojuelas de pimienta roja
- 2 cdas de perejil fresco, picado

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete. Aflojar con un tenedor. Poner a un lado.
2. En un sartén grande, calentar 2 cdas de aceite a fuego medio. Añadir la okra y el pimiento. Cocinar por 4-5 minutos o hasta que se doren. Añadir los tomates y cocinar por 2-3 minutos más. Colocar en un tazón grande.
3. Añadir el aceite restante, el ajo, los camarones y las hojuelas de pimienta al sartén. Cocinar por 2-3 minutos o hasta que los camarones se cocinen completamente. Agregar la mezcla de okra y cocinar por 1-2 minutos más.
4. Servir sobre el arroz y colocar perejil encima.

30 Min | Porciones 8

Información Nutricional

8 porciones por receta
Tamaño de la porción (178g)

Cantidad por porción
Calorías 200

% Valor Diario*

Grasa Total 7g 9%

Grasa Saturada 1g 5%

Grasa Trans 0g

Coolesterol 70mg 23%

Sodio 330mg 14%

Carbohidrato Total 26g 9%

Fibra Dietética 3g 11%

Azúcares Totales 1g

Incluye 0g Azúcares Añadidos 0%

Proteína 11g

Vitamina D 0mcg 0%

Calcio 64mg 4%

Hierro 1mg 6%

Potasio 334mg 8%

*El % Valor Diario (VD) indica cuánto un nutriente en una porción contribuye a la dieta diaria. 2,000 calorías al día es la recomendación general.

