



Okra with Corn and Tomatoes

6 servings

cost per serving: \$0.97



INGREDIENTS

- 1 tablespoon canola oil
- 2 cups chopped onion
- 5 cups diced tomatoes
- 2 cups fresh okra slices
- 1 cup fresh or frozen corn (about 1 large ear*)
- ½ teaspoon minced garlic
- ½ teaspoon fresh thyme
or 1 pinch dried thyme
- ¼ teaspoon salt
- ½ teaspoon black pepper

INSTRUCTIONS

In a large skillet, heat the oil over medium-low heat.

Add the onions and sauté for 5–7 minutes.

Add tomatoes, bring to a simmer, and cook for 10 minutes.

Add okra, corn, garlic, thyme, salt, and pepper.

Cover the pot and simmer for 15–20 minutes.

*To remove corn from the cob: In a shallow bowl, stand an uncooked ear of corn on its stem end and slice the kernels off with a knife. Once the kernels have been cut, use the dull side of the knife to press down the length of the ear. This will push out the rest of the corn and its milk.

NUTRITION FACTS

Per Serving		%DV*
<i>Serving Size:</i>	<i>1/3 recipe</i>	
Calories	99	
Total Fat	3g	4%
Saturated Fat	<1g	1%
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	112mg	5%
Carbohydrate	17g	6%
Fiber	5g	16%
Total Sugars	7g	
Includes 0g Added Sugar		0%
Protein	3g	

*based on a 2000 calorie diet



www.sustainablefoodcenter.org





Quimbombó con elote y tomate

6 porciones

costo por porción: \$0.97



INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de canola
- 2 cucharadas de cebolla, picada
- 5 tazas de tomate, picado
- 2 tazas de quimbombó, rebanado
- 1 taza de elote fresco o congelado (más o menos 1 elote grande*)
- ½ cucharadita de ajo, picado finamente
- ½ cucharadita de tomillo fresco o 1 pizca de tomillo seco
- ¼ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta

INSTRUCCIONES

- En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-bajo.
- Agregue las cebollas y saltee de 5 a 7 minutos.
- Agregue los tomates, deje que hierva y cocine por 10 minutos.
- Agregue quimbombó, maíz, ajo, tomillo, sal y pimienta.
- Tape y cocine a fuego lento de 15 a 20 minutos.

*Para rebanar elotes: En un tazón poco profundo, sostenga un elote por un solo extremo y rebane los granos con un cuchillo. Después de rebanar los granos, use el reverso de la hoja del cuchillo para raspar el elote y sacar el resto de los granos de elote y su jugo.

DATOS de NUTRICIÓN

Por Porción		%VD*
Tamaño de porción:	1/2 receta	
Calorías	99	
Grasa Total	3g	4%
Grasa Saturada	<1g	1%
Colesterol	0mg	0%
Sodio	112mg	5%
Carbohidrato	17g	6%
Fibra	5g	16%
Azúcar Total	7g	
Incluye 0g Azúcar Añadido		0%
Proteína	3g	

*Basado en una dieta de 2,000 calorías



www.sustainablefoodcenter.org

