

# Okra



## How to Prepare:

Wash the okra and remove the stems. Remove the fuzz with a paper towel. To prevent sliminess, soak in a water-vinegar solution for 30 minutes and rinse afterward

## How to Use :

Slice into small pieces for creole and stews. Cut into slices of leave whole for battering and frying. Leave whole with stem removed for casseroles, stews, and baking.

## How to Store :

Store in a refrigerator for 2-3 days

## Nutrition Facts:

Low in calories and full of nutrients such as Vitamin C, Vitamin A, fiber, magnesium, and potassium.

# "Okra" o Ocro

## Como Preparar:

Lava bien y quite los tallos. Quite los pelos con una toalla de papel. Para evitar tener okra baboso, remoje en una solución de vinagre y agua durante 30 minutos y enjuague después.

## Como Usar:

Corte en trozos pequeños para hacer creole o guisados. Corte en trozos o deje enteras para rebozar y freír. Deje enteras con tallo quitado para cazuelas, guisados, y hornear.



## Como Almacenar:

Ponga en el refrigerador por 2-3 días.

## Datos de Nutrición:

Baja en calorías y alta en nutrientes importantes como Vitamina C, Vitamina A, magnesio y potasio.