



# OKRA CORN SALSA

**PREP TIME:** 20 minutes

**SERVING SIZE:** ½ cup

**COOK TIME:** 10 minutes

**SERVES:** 10

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- 2 ears of corn, kernels cut off or 1 can of corn, drained and rinsed
- 1 lb. okra, thinly sliced
- ½ medium yellow onion, diced
- ½ cup pickled or fresh peppers, diced
- 3 cups cherry tomatoes, halved
- 1 tablespoon lime juice (one small lime)
- 1-2 cloves garlic, minced
- ¼ cup cilantro, chopped
- ½ teaspoon hot sauce (optional)
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon pepper

## PREPARATION

1. Heat the olive oil in a large pan over medium heat. Add corn and cook for 2 minutes.
2. Add okra and onion and cook for 3-4 more minutes until some color develops on the okra. Add garlic and cook for 1-2 more minutes
3. Remove from heat and mix in tomatoes, peppers, cilantro, lime juice, salt and pepper.
4. Season with salt, pepper, and hot sauce to taste. Serve with nachos, rice or baked fish.

## ADAPTED FROM

<https://skinnysouthernrecipes.com/okra-corn-salsa/>

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

10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup (142g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 125mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 49mg	<b>4%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 320mg	<b>6%</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 employer. Rev. 8/19  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



# SALSA DE OKRA Y ELOTE

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 20 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** ½ taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 10 minutos

**PORCIONES:** 10

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 mazorcas de elote, granos sacados o 1 lata de elote, escurrido y enjuagado
- 1 libra de okra, rebanada finamente
- ½ cebolla amarilla mediana, cortada en cubitas
- ½ taza de pimientos frescos o al escabeche, cortados en cubitos
- 3 tazas de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1 cucharada de jugo de lima (una lima pequeña)
- 1-2 dientes de ajo, picado
- ¼ taza de cilantro, picado
- ½ cucharadita de salsa picante (opcional)
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

## PREPARACIÓN

1. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue el elote y cocine por 2 minutos.
2. Agregue la okra, la cebolla y cocine por 3-4 minutos hasta que la okra desarrolle un poco color. Luego agregue el ajo y cocine por 1-2 minutos más.
3. Remueva del fuego y mezcle con los tomates, pimientos, cilantro, jugo de lima, sal y pimienta.
4. Sazone con sal, pimienta, y salsa picante al gusto. Sierva con nachos, arroz o pescado horneado.

## ADAPTADO DE

<https://skinnysouthernrecipes.com/okra-corn-salsa/>

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

10 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>1/2 cup (142g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>60</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 125mg	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 11g	<b>4%</b>
Dietary Fiber 2g	<b>7%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 49mg	<b>4%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 320mg	<b>6%</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.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 8/19

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