



FROM THE KITCHEN OF:  
Blue Zones Project

# ROASTED OKRA

If you don't think you like okra, try this recipe first. You'll be amazed how delicious okra can be when it's fresh and roasted just right!

## Ingredients:

- 2-3 lbs fresh okra, trimmed and sliced lengthwise
- 2 Tbsp olive oil
- ½ tsp Cajun seasoning
- ½ tsp garlic powder
- Salt and pepper, to taste

## Directions:

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Mix okra with olive oil, Cajun seasoning, garlic powder, salt and pepper.
3. Arrange in a single layer, cut side up, on a baking sheet.
4. Roast in preheated oven for 30 minutes or until crispy.
5. Serve with your favorite dipping sauce or as is and enjoy.



BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare

Brought  
to you by



Texas Health



DE LA COCINA DE:  
Blue Zones Project

# OKRA ROSTIZADA

Si cree que no le gusta la okra, pruebe esta receta primero. ¡Se sorprenderá de lo deliciosa que puede ser la okra fresca cuando está rostizada a la perfección!

## Ingredientes:

- 2-3 lb de okra fresca, cortada y rebanada a lo largo
- 2 cdas. de aceite de oliva
- ½ cda. de condimento estilo Cajun
- ½ cda. de polvo de ajo
- Sal y pimienta al gusto

## Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Mezcle la okra con el aceite de oliva, el condimento Cajun, el polvo de ajo, la sal y la pimienta.
3. Distribúyala en una sola capa, con el lado cortado hacia arriba, sobre una bandeja para hornear.
4. Rostícela en el horno precalentado por 30 minutos o hasta que esté crujiente.
5. Sírvala con su dip favorito o tal como está, ¡y disfrute!



BLUE ZONES PROJECT  
by sharecare

Presentado por



Texas Health