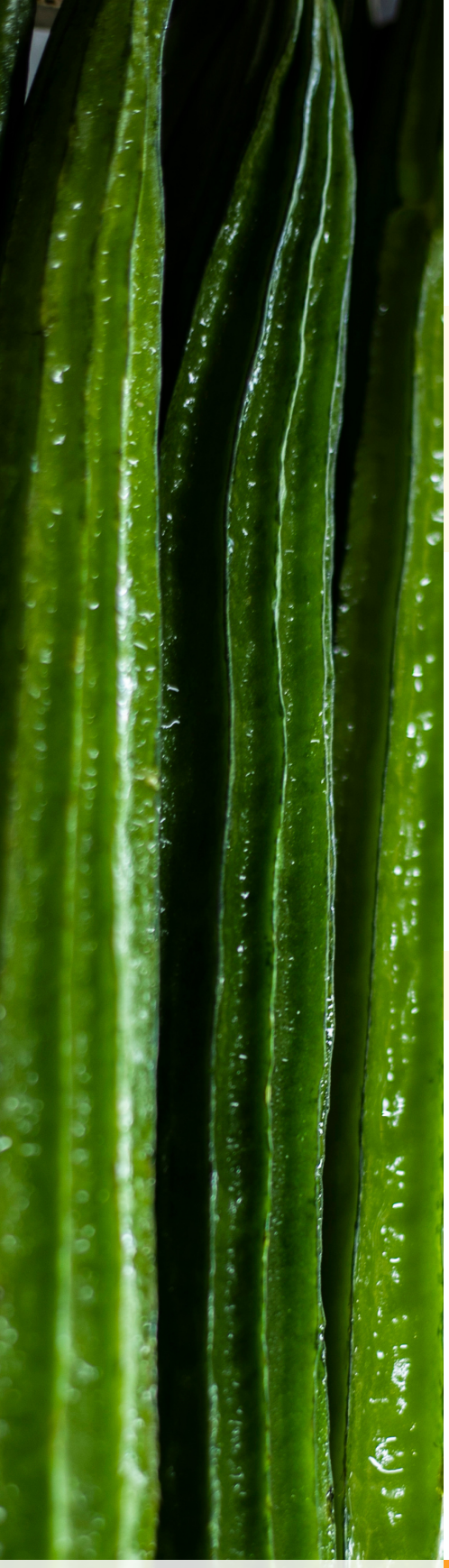

Okra
(Sinkwa)

Nombre Científico: ***Luffa acutangula***
Variedad / Tipo: ***Sorot F1***
Familia: ***Cucurbitáceas***
Origen: La okra es originaria de la India, donde todavía se pueden encontrar formas silvestres. Crecen mejor por debajo de los 500 metros en los trópicos húmedos.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Características Organolépticas y Físicas: Fruto alargado y delgado que se estrecha en sus extremos formando una especie de vaina. Es de interior carnoso y cubierta endurecida. Su piel es de color verde oscuro, forrada con picos estriados espaciados uniformemente.

Detalles de producción: Ventana de producción: Todo el año en climas tropicales
Tipo de producción: Campo abierto

Características de Almacenamiento y Conservación: El producto se almacena a una temperatura de 8 a 10°C. Para conservar fresco es necesario mantener esta temperatura durante el traslado de la carga.

Vida de anaquel: De 10 a 15 días con temperatura controlada (5 días de traslado / 10 días de anaquel).

Empaque ó Presentación: Se manejan cajas de cartón de 4 kg y de 13 kg
Cajas por Paleta:
Cajas de 4 kg: 99
Cajas de 13 kg: 30

Características Fisicoquímicas:

Características Fisicoquímicas: Tamaño por porción 100g		
Calorías	33	
		Valor *
Grasa Total	g	0.2
Carbohidratos Totales	g	4-4.5
Fibra	g	3-3.5
Agua	%	80-90
Proteína	g	1.9
Vitamina	mg	10-12
Calcio	mg	0
Hierro	mg	0
Fósforo	mg	0

DATO CURIOSO

La okra se puede comer cruda cuando es joven. El fruto maduro se puede preparar como el calabacín en curry o estofado.