

**Nombre común:** Guimgambó

**Nombre científico:** *Abelmoschus esculentus*

**Familia:** *Malvaceae*



Fruto capsular, globoso, anguloso y forma variable según el tipo de cultivo. Natural de los trópicos del Viejo Mundo. Cultivada en regiones tropicales y subtropicales de todo el mundo. Se utiliza para tratar afecciones oculares. Semillas: antiinflamatoria, antiasmática, antihistérica, antiespasmódica, hepatotropa, sudorífica, afrodisíaca, insecticida y estomáquica. Los frutos tiernos son comestibles. Los tallos aportan una fibra resistente. Las semillas proporcionan un aceite semejante al de olivo y en algunas partes las utilizan como sustituto del café.

## ¿Qué hacer con el Guimgambó?

### Sopa de Guimgambó

Ingrediente	Cantidad
Aceite de Oliva	1/4
Harina Integral Orgánica	1/2
Cebolla	1
Ajo machacado	2 cdtas
Guimgambó	1-2 tazas
Tomate	15 oz.
Pimienta roja	3/4 cdta
Camarones	1 lb.
Cebollas Verdes Picadas	3
Sal de mar	A gusto
Tomillo, Perejil y Albahaca	2 cdta

#### Proceso:

- Mezcle aceite y harina en olla de sopa. Cocine en fuego mediano y mezcle constantemente hasta que forme una pasta marrón. Agrega cebolla, ajo, guingambó, y tomates y cocina por 10 minutos.
- Añada 1 taza agua, sal, pimienta y deje hervir a fuego lento por 25 min.
- Añada camarones (opcional) y deje cocer por 10 min. Agregue cebollines verdes y sirva sobre solo o sobre arroz integral.