

Sopa de tres hermanas

En esta receta de los indígenas norteamericanos, las tres "hermanas" se refieren al maíz, los frijoles y la calabaza.



INGREDIENTES

- 6 tazas de caldo de pollo o vegetales sin grasa y bajo en sodio
- 1 lata de 432 gramos (15,25 onzas) de grano de maíz entero sin sal agregada, enjuagado y seco
- 1 lata de 432 g (15,25 onzas) de frijoles rojos sin sal agregada, enjuagados y escurridos
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1 tallo de apio, picado
- 1 lata de 15 onzas de calabaza en paquete sólido (no relleno para pay)
- 5 hojas de salvia medianas frescas  1/2 cucharadita de salvia seca
- 1/2 cucharadita de curry en polvo



PORCIONES: 6
COSTO POR
PORCIÓN: USD \$1.80

CALORÍAS
145 por porción

PROTEÍNA
9g por porción

FIBRA
10g por porción



PASO 1: Vierta el caldo en una olla grande. Caliente a fuego medio alto hasta que hierva.



PASO 2: Agregue y revuelva el maíz, los frijoles, la cebolla y el apio. Hierva, todavía a fuego medio alto, durante 10 minutos.



PASO 3: Agregue y revuelva la calabaza, la salvia y el curry. Reduzca el fuego y cocine a fuego medio bajo durante 20 minutos.



**Washington
Food Coalition**

La preparación de este material fue posible gracias a la colaboración entre la Washington Food Coalition y la American Heart Association, orgullosas defensoras locales de la seguridad alimentaria en el estado de Washington.



**American
Heart
Association.**