



Sopa de las tres hermanas

Preparación: 5 min
Tiempo de cocción: 25 min
Rinde hasta: 4-6 porciones

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de canola
 - 1/2 taza de cebolla picada (alrededor de 1 cebolla mediana)
 - 2 dientes de ajo o 1 cucharadita de ajo picado
 - 3 tazas de caldo de pollo o de verduras
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1 lata de maíz , cuele el agua
 - 1 lata de frijoles blancos , cuele el agua
 - 1 lata de puré de calabaza
- ⇒ **Opcional:** 1/8 cucharadita de pimienta roja triturada
- ⇒ **Opcional:** 1 Cucharada de miel

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Agregue el aceite a una cacerola grande a fuego medio-alto.
2. Agregue la cebolla y el ajo y cocine por unos 5 minutos hasta que estén blandas.
3. Agregue la sal, el caldo, el maíz, los frijoles y deje hervir.
4. Reduzca a fuego bajo, cubra y cocine por unos 15 minutos.
5. Use un triturador de papas para machacar un poco el maíz y los frijoles contra el fondo de la olla.
6. Agregue la calabaza y la pimienta roja si lo desea y cocine por aproximadamente 5 minutos.
7. ¡Sirva caliente y buen provecho!

Las "**tres hermanas**" son el maíz, los frijoles y la calabaza. Tradicionalmente, los nativos de América del Norte las cultivan juntas. Las plantas de maíz dan soporte a las plantas trepadoras de frijol. Las plantas de frijol aportan nitrógeno para enriquecer el suelo. Las grandes hojas de las plantas de calabaza impiden que crezca la maleza.



Public Health

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



NC SNAP-ED



@DINE.nutrition
dineforlife.org