



Sopa de Tres Hermanas



Abeja de calabaza y flor de calabaza

¿Cuáles son los primeros alimentos? Los primeros alimentos son los alimentos consumidos por los pueblos indígenas. Algunos primeros alimentos importantes incluyen: calabaza, maíz, frijoles, calabazas tipo pumpkin, girasoles, arroz silvestre, camotes, tomates, chiles, arándanos rojos y azules, salmón y pavo. Muchos primeros alimentos dependen de abejas silvestres como la abeja de calabaza para reproducirse. Disfruta de esta receta de Héroe de Alimentos, que incluye algunos primeros alimentos.

Ingredientes

- 1 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 3/4 de taza de zanahoria cortada en cubitos
- 1 taza de cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo en polvo o 4 dientes de ajo, finamente picado
- 2 tazas de calabaza de verano o invierno cortada en cubitos (fresca o congelada)
- 1 1/2 tazas de elote (fresco o congelado) o una lata de 15 onzas (escurridos y enjuagados)
- 1 1/2 tazas de frijoles cocidos (de cualquier tipo) o una lata de 15 onzas (escurridos y enjuagados)
- 1 lata (de 15 onzas) de tomates cortados en cubitos o 2 tazas de tomates frescos cortados en cubitos
- 3 1/2 tazas de caldo bajo en sodio (de cualquier tipo)
- 1 cucharadita de comino
- 1/4 de cucharadita de pimienta



Rinde 8 tazas
 Tiempo de preparación:
 15 minutos
 Tiempo para cocinar:
 30 minutos

Preparación

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el aceite en un recipiente grande a fuego medio. Añada la zanahoria y la cebolla y ponga a sofreír hasta que las cebollas empiecen a dorarse, aproximadamente 8 a 10 minutos.
3. Añada el ajo, la calabaza y el elote y siga revolviendo por otros 3 a 4 minutos.
4. Añada los frijoles, los tomates, el caldo, el comino y la pimienta.
5. Deje que la sopa hierva y luego baje el fuego a fuego lento hasta que todas las verduras estén tiernas al gusto (15 a 30 minutos, dependiendo de las verduras utilizadas).
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Gracias al grupo de trabajo de Pueblos Indígenas de Héroe de Alimentos por esta receta.

Datos de Nutrición	
8 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 taza (297g)
Cantidad por ración	
Calorías	170
	% Valor Diario*
Grasa Total 4g	5 %
Grasa Saturada 0.5g	3 %
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0mg	0 %
Sodio 130mg	6 %
Carbohidrato Total 28g	10 %
Fibra Dietética 7g	26 %
Azúcares Totales 7g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
Proteínas 8g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 50mg	4 %
Hierro 1mg	6 %
Potasio 494mg	10 %
Vitamina A 294mcg	33 %
Vitamina C 16mg	18 %

*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para información sobre ayuda con la nutrición a través del Oregon SNAP, llame al Oregon SafeNet al 211. 2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.