

Ensalada Tres Hermanas

18 porciones

Esta ensalada fresca es un alimento básico de los nativos americanos. La receta destaca las tres hermanas: maíz, frijol y calabaza, que fueron algunos de los primeros cultivos domesticados utilizados por los nativos americanos para mantener su supervivencia a largo plazo.

- ¼ taza de azúcar
- ¼ taza de vinagre blanco
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 latas (15 onzas) de frijoles negros bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 2 latas (15 onzas) de maíz, bajas en sodio, escurridas y enjuagadas
- 1 taza de calabacín, lavado con agua corriente, picado
- 1 taza de calabaza amarilla, lavada con agua corriente, picada
- ½ taza de cebolla, fregada con agua corriente, picada
- ½ taza de pimienta verde, lavado con agua corriente, picado*

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. En una cacerola pequeña, mezcle el azúcar, el vinagre, el aceite de oliva y las semillas de apio a fuego medio. Caliente hasta que hierva a fuego lento, no hirviendo. Retirar del fuego y dejar enfriar.
3. En un tazón grande, mezcle los frijoles, el maíz, el calabacín, la calabaza, la cebolla y el pimienta.
4. Vierta la mezcla de aderezo enfriada sobre las verduras y revuelva. Enfríe en el refrigerador hasta que esté listo para servir.
5. Serva frío.
6. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Notas: *Se puede sustituir por pimienta roja o amarilla.

Fuente: Esta receta está adaptada de ¡Get Fresh! Programa.

Información nutricional: tamaño de la porción (1/18 de la receta): Calorías 80, Grasa total 2g, Grasa saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 40mg, Carbohidratos totales 14g, Fibra 2g, Azúcares totales 5g, incluye 3g de azúcares agregados, Proteína 2g, Vitamina D 0%, Calcio 2%, Hierro 6%, Potasio 4%.