

Tres Hermanas en Chipotle (Comidas Indigenas)

Ingredientes para 4 porciones

- 1 lata de granos de maiz
- 1 calabacita mediana - en cubos de 2 cm
- 2 latas de frijoles negros
- 1 Jalapeño - cortado en pedazos pequeños
- 1/4 taza de jugo de limón
- 1/4 taza de aceite de olivo
- 1 cucharada de chipotle en adobo
- 1 cucharadita de oregano seco
- 1/8 cucharadita de comino
- 1/4 cucharadita de chile de arbol seco
- 1/2 manojo de cilantro
- Sal y pimienta al gusto

Acerca de la nutricion: Los frijoles son una excelente fuente de fibra y proteína. La calabacita tiene muchas vitaminas esenciales.

Preparacion (15 minutos)

1. En un sartén al medio fuego, caliente el aceite. Ponga el jalapeño y las calabacita. Cuando la calabacita esté blanda, ponga el maíz y los frijoles.
2. Ponga el chipotle y mezcle. Sazone con el comino, orégano, chile de arbol seco, sal y pimienta.
3. Se puede servir en un plato hondo con tostadas. Ponga limón y cilantro. Disfrute!

Acerca de la cultura: Las personas indígenas plantaban maíz, frijoles y calabaza juntas para tener una mejor cosecha.