

Arroz de Las Tres Hermanas: Historia de "Las Tres Hermanas"



¿Sabes quiénes son "Las Tres Hermanas"? En la cultura Nativa Americana, el maíz, los frijoles y la calabaza son tres hermanas inseparables que crecen y prosperan juntas. El Jardín de Las Tres Hermanas es una tradición de los Nativos Americanos de plantar estos cultivos para crear el cultivo perfecto para la biodiversidad, previniendo malezas y plagas mientras enriquecen el suelo y se apoyan mutuamente. ¡Esta receta combina "Arroz de Las Tres Hermanas" más col rizada, arándanos, arroz integral y salvaje para crear un plato delicioso y colorido!

Que necesitas:

tazas medidoras	abrelatas
cucharas medidoras	cuchara mediana para cocinar
cuchillo de pelar pequeño, cuchillo de corte grande	sartén grande y olla grande
tabla de cortar	tazones y cucharas para servir
colador	

Ingredientes:

¼ c. aceite de girasol o vegetal	2 cucharaditas sal
2 cebollas medianas, peladas y cortadas en cubitos	2 cucharadas. polvo de ajo
16 onzas. col rizada fresca (lavada, sin tallos, picada) o col rizada congelada	2 cucharaditas pimienta negro
16 onzas. frijol lima congelado o 15 oz. lata de frijoles rojos (escurridos y enjuagados)	6 c. caldo de pollo, bajo en sodio o 6 tazas de agua
16 onzas. maíz congelado o 15 oz. lata de maíz (escurrido y enjuagado)	2 c. arroz salvaje o mezcla de arroz salvaje (bien cocido)
2 libras. calabaza moscada (pelada, sin semillas y picada) o 16 oz. calabaza congelada	1 c. arándanos secos
3 c. arroz integral sancochado	

Qué hacer:

1. Después del arroz salvaje o de la mezcla de arroz salvaje, cocine bien en una olla grande.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue aceite y todas las verduras y frijoles. Sofreír durante 15 minutos.
3. Agregue el arroz sancochado y los condimentos. Revuelva con una cuchara grande para cocinar.
4. Agregue el caldo de pollo o el agua. Deje hervir, luego reduzca el fuego y cocine a fuego lento de 20 a 25 minutos o hasta que el arroz esté suave.
5. Agregue arroz salvaje cocido y arándanos secos. Revuelva bien. ¡Servir y disfrutar!

Referencias:

<https://www.agfoundation.org/news/the-three-sisters>

<https://www.almanac.com/content/three-sisters-corn-bean-and-squash>

11/21 by U.R. Taylor, MS, RDN, CDN, EFNEP Educator/Supervisor

Recipe adapted by Erica Benvenuti, RD, EFNEP Community Educator from original recipe of Chef Sherry Pocknett of Mahapee Wampanaog Nation