

# DISFRUTE DE LOS SABORES DE LOS NATIVOS DE AMÉRICA

Las zarzamoras, arándanos azules, fresas y frambuesas formaron una parte importante de las dietas de muchos nativos americanos. Estas variedades de bayas son una magnífica manera de agregar vitaminas, minerales y fibra a su dieta. Una porción es solamente ½ taza, así que cómalas frescas o congeladas para estimular una mejor nutrición.



## Para ayudar a que su familia coma bien, siga los consejos de la guía "MiPlato"

- ▶ Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
- ▶ Cambie a leche sin grasa o a leche con 1% de grasa
- ▶ La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
- ▶ Varíe el tipo de proteína que consume.
- ▶ Mantenga sus alimentos higiénicos y seguros para el consumo; obtenga más información en el sitio [www.FoodSafety.gov](http://www.FoodSafety.gov).
- ▶ Elija alimentos y bebidas con poca o nada de azúcar agregada.
- ▶ Preste atención al contenido de sal (sodio) en los alimentos que compra – el consumo se va acumulando.
- ▶ Coma menos alimentos con alto contenido de grasas sólidas.

Algunos de los alimentos tradicionales de la herencia nativa americana son: maíz, ejotes y calabacitas. Estas verduras comúnmente se plantan juntas en cultivos nativos americanos y se les conoce como "las tres hermanas." Al mezclar las tres verduras, se obtiene un maravilloso platillo conocido como "Succotash". Como manera rápida de agregar verduras a su día, pruebe esta deliciosa combinación.

## LAS TRES HERMANAS "SUCCOTASH"

### Ingredientes:

- 3 tazas de ejotes cortados, congelados\*
- ½ cucharadita de sal, dividida en mitades
- 2 tazas de granos de maíz congelados\*
- 2 cucharadas de aceite de olivo extra virgen
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de agua
- 2 calabacitas pequeñas, cortadas en piezas de ½ pulgada\*
- ¼ de cucharadita de pimienta molida
- 1 cucharadita de comino
- 2 cebollas, finamente picadas\*



### Instrucciones:

1. Ponga los ejotes en un sartén grande, añada agua hasta cubrirlos. Agregue ¼ de cucharadita de sal. Ponga a hervir. Tape, baje la flama, y deje cocinar a fuego lento durante 10 minutos. Escorra los ejotes.
2. Caliente a fuego medio el aceite y la mantequilla en un sartén grande. Agregue el maíz y revuelva para cubrirlo bien. Enseguida, agregue las calabacitas, los ejotes, el comino y 2 cucharadas de agua. Deje cocinar y revuelva ocasionalmente hasta que el maíz y la calabacita se sientan tiernos – unos 10 a 12 minutos. Agregue más agua de ser necesario para evitar que los ingredientes se peguen al sartén.
3. Condimente con el resto de ¼ de cucharada de sal y pimienta. Sirva de inmediato.

**Rendimiento:** 6 porciones

### Información nutricional (por ración):

Calorías 128; grasa 7 gramos; sodio 210 miligramos; fibra 3 gramos

\* Alimentos complementarios del programa WIC