

## TAZÓN VEGETARIANO THREE SISTERS

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo de cocción:** 20 minutos

**Ingredientes incluidos en la caja:**

- 1 taza y ½ de frijoles pintos cocidos
- 1 lata (15 oz) de maíz sin sal agregada, escurrido y enjuagado
- 1 taza de frijoles verdes enlatados sin sal agregada, escurridos y enjuagados
- 1 taza de col rizada o espinaca enlatadas con bajo contenido de sodio, escurridas y enjuagadas

**Ingredientes adicionales necesarios:**

- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- 1 cebolla pequeña (~½ taza), picada
- 1 calabacín mediano, picado
- 1 taza de caldo de verduras con bajo contenido de sodio
- 2 o 3 cucharaditas de chile en polvo

**Instrucciones:**

1. Coloque el aceite, la cebolla y el calabacín picado en una sartén grande y cocine a fuego medio hasta que los ingredientes estén tiernos (3 a 4 minutos).
2. Incorpore el resto de los ingredientes y lleve a hervor. Cocine de 10 a 15 minutos hasta que la mayor parte del líquido se haya evaporado.

**Consejo:** Añada 1 lata (4.5 oz) de pollo (enjuagado y escurrido) para obtener una preparación más sustanciosa.



**Información Nutricional\***

**Porciones totales:** 4

**Tamaño de la porción:** 1 taza

**Calorías:** 196

**Grasas:** 0 g

**Sodio:** 72 mg

**Carbohidratos:** 33 g

**Fibra:** 11 g

**Proteína:** 8 g

**Porciones de Carbohidratos:** 2

*\* La información nutricional incluye frijoles pintos, maíz sin sal, frijoles verdes sin sal, col rizada con bajo contenido de sodio, aceite, cebolla blanca, calabacín y caldo de vegetales con bajo contenido de sodio.*