El Guiso del Hermano Hambriento

Sirve: 8 Porciones

“Mi abuela me contó sobre este concurso y yo pensé que sería divertido crear una receta y tener la oportunidad de cenar con la Primera Dama en la "Cena del Estado" para los Niños", dice Colton. “Yo leí la historia de los americanos nativos "las Tres Hermanas”. Me gustó como en esa historia, el muchacho recogió "las Tres Hermanas" y como el maíz apoya a los frijoles, y la calabaza ayuda a apoyar y proteger al maíz y al frijol, exactamente como una familia. Nosotros alteramos la receta para ajustarla a las pautas de MyPlate. La primera vez hice esta receta con mi abuela en la casa de mis abuelos".

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**402**
Grasa total	**8 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	N/A
Sodio	**566 mg**
Total de Carbohidrato	**71 g**
Fibra dietetica	14 g
Azucares totales	12 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**18 g**

Ingredientes

1 calabaza grande tipo butternut, pelada
3 cucharadas aceite de oliva extra-virgen
1 cebolla, pelada y picada
6 clavos ajo, pelado y picado finamente
1 pimiento rojo grande, sin semillas y cortado en tiras
1 (28 onzas) lata de tomates en cubo asados al fuego
1 (15 onzas) lata de frijoles blancos, escurridos y enjuagados
1 (15 onzas) lata de frijoles pinto, escurridos y enjuagados
2 1/2 tazas maíz fresco o congelado
32 onzas consomé de pollo bajo en sodio
1 (4 onzas) lata de chiles verdes
1 cucharada comino molido
2 cucharaditas polvo de chili
1 cucharadita orégano seco
pizca copos de pimiento rojo machacados
1/2 cucharadita sal
1/2 cucharadita pimienta negra
1 taza quinua cocinada
1/4 taza cilantro fresco, para adornar

Preparación

1. **Precaliente el horno a 375°F.** Corte la calabaza por la mitad y saque las semillas. Llene una bandeja para hornear no muy profunda con 2 pulgadas de agua. Coloque las mitades de la calabaza en la bandeja, con el lado cortado hacia arriba, y cubra con papel aluminio. Hornee por 40 minutos, o hasta que la calabaza esté suave cuando la pinche con un tenedor. Deje enfriar la calabaza y luego córtela en cubos.

2. **En una olla sopera grande,** caliente el aceite de oliva sobre fuego medio-alto. Añada la cebolla y cocine por 3 minutos. Añada el resto de los ingredientes, excepto la calabaza, quinua y cilantro y hierva. Reduzca el fuego a medio y cocine por 20 minutos. Agregue la calabaza cocida y la quinua y cocine por 5 minutos más. Sirva con un cucharón en los tazones, coloque cilantro encima y sirva.

Notas

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook