

# Guisado de las Tres Hermanas

**Makes:** 6 Porciones

Este guiso es excelente para la cena y aún mejor para el día siguiente. Esta receta utiliza diferentes ingredientes como el camote y avena de cocimiento rápido.

## Ingredients

- 1/2 pound** carne molida
- 1 cup** cebolla, picada
- 3 cups** agua
- 3 cups** papas rojas, cortadas en cubitos (o 1 1/2 latas aproximadamente 24 onzas, papas en rodajas, escurridas, bajo en sodio)
- 2** tomates, picados (o 1 lata, aproximadamente 15 onzas, tomates, bajo en sodio, escurridos)
- 1 can** salsa de tomate bajo en sodio
- 1/2 cup** granos de maíz congelados (o 1/4 de taza, aproximadamente 4 onzas, grano entero de maíz, bajo en sodio, escurrido)
- 1/2 cup** calabaza amarilla, picada (o 1/4 lata, aproximadamente 4 onzas, camotes, bajo en sodio, escurridos y cortados en cubitos)
- 1/2 cup** calabaza verde, picada (o 1/4 lata, aproximadamente 4 onzas, zanahorias bajo en sodio, escurridas)
- 1/2 can** alubias rojas bajo en sodio, escurridas
- 1/2 can** frijoles vegetarianos bajo en sodio
- 1/4 cup** avena de cocimiento rápido
- 2** dientes de ajo, finamente picados
- 1/4 teaspoon** sal
- 1/4 teaspoon** pimienta negra

## Directions



1. En una pequeña sartén, dore la carne molida y la cebolla sobre fuego medio a fuerte durante 8 a 10 minutos. Escurra la grasa.
2. En una olla grande, combine la carne molida cocida, el agua y las papas rojas.
3. Ponga la olla a hervir y cocine por 15 minutos.
4. Añada el resto de los ingredientes a la olla y lleve a hervir. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante unos 25 minutos.

## Notes

Consejo para cocinar la carne molida: La recomendada temperatura mínima segura para la carne molida es 160 grados F, medida con un termómetro para alimentos.