

¡Aprende más sobre nutrición con el minicurso gratuito de EatFresh.org! Empieza o continúa ahora › <https://eatfresh.org/eatfreshorg-mini-curso>

Sloppy Joes

Listo en : 20 minutos

Sirve : 1

Prueba esta sabrosa versión del tradicional sándwich Sloppy Joe.

Ingredientes

- » 1/8 taza de cebolla amarilla *picada*
- » 1/8 taza de pimiento verde *picado*
- » 1/8 taza de Champiñones *picados*
- » 1/8 libra de carne molida *90% magra*
- » 1/8 taza de salsa barbacoa *baja en azúcar y sodio si es posible*
- » Una pizca de pimienta negra
- » Una pizca de orégano seco
- » Una pizca de tomillo seco
- » 1 Panes de hamburguesa de trigo integral

Lo que necesitarás

- » Sartén grande

Instrucciones

1. Calienta una sartén antiadherente grande a fuego medio.
2. Agregue la cebolla, el pimiento morrón, los champiñones y la carne.
3. Cocine, revolviendo para deshacer la carne, hasta que las verduras estén blandas y la carne esté dorada.
4. Incorpore la salsa de barbacoa y el resto de los ingredientes.
5. Reduce el fuego a medio-bajo, tapa y cocina hasta que esté completamente caliente, aproximadamente 15 minutos.
6. Sirva 1/2 taza de la mezcla de carne en cada panecillo. Cómalo abierto o en sándwich.

Consejos del chef

Se puede sustituir carne molida de pavo si no se dispone de carne molida de res magra al 90 %.



Información nutricional	
Tamaño de la porción 0.50 taza	
Porciones por envase 1	
Cantidad por porción	
Calorías 332	
	% Valor diario*
Grasa total 7,7 g	10 %
Grasas saturadas 3,6 g	18 %
Sodio 733 mg	32 %
Carbohidratos totales 45 g	16 %
Fibra dietética 3 g	11 %
Proteína 22 g	
* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:	



Financiado por USDA SNAP, un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Visite <http://calfreshhealthyliving.org> para obtener consejos saludables.