



Sloppy Joes con verduras

Porciones: 12 | Tiempo de preparación: 10 minutos. |

Tiempo total: 30 minutos.

Equipamiento:

Tabla para cortar

Sartén grande

Abrelatas

Utensilios:

Cuchillo

Espátula o cuchara para mezclar

Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 cucharada de aceite de oliva O vegetal

1 cebolla, en dados

1 zanahoria, finamente rallada

1 pimiento verde, en dados

1 lb de carne de res molida magra (85% o más)

1 lata de 8 onzas de salsa de tomate O 1 taza de salsa de tomate en frasco

1 lata de 15 oz de tomates triturados, sin sal agregada, escurridos

1 lata de 8 oz de hongos, escurridos, enjuagados y secados con una toalla de papel O 1 taza de hongos frescos, cortados en trozos de 1/4 pulgadas

1/4 taza de salsa barbacoa

1 diente de ajo, picado O 1 cucharadita de ajo en polvo

1/4 cucharadita de pimienta negra

6 panes de trigo integral, cortados por la mitad

Complementos opcionales: cebolla morada en rebanadas, rebanadas de pepinillos, zanahoria rallada, perejil o cilantro picado

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las tapas de las latas, y las frutas y verduras.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue cebollas, zanahorias y pimienta verde. Saltee hasta que las verduras comiencen a ablandarse, aproximadamente 5 minutos.
3. Agregue la carne de res molida al mismo molde. Con una cuchara de madera o espátula, separe la carne en trozos pequeños. Cocine la carne con las verduras 5 minutos más. Revuelva continuamente hasta que no queden partes rosadas y la carne esté bien cocinada.
4. Agregue salsa de tomate, tomates triturados, hongos, salsa barbacoa, ajo en polvo y pimienta negra. Cubra la sartén y deje hervir.
5. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
6. Destape y cocine por 3 minutos más o hasta que espese.
7. Sirva sin tapa sobre los panes de trigo integral tostados o son tostar. Agregue los complementos opcionales si lo desea.

Información nutricional:

Calorías 170 Grasas totales 8 g Sodio 180 mg Carbohidratos totales 16 g
Proteína 10 g