



# Sloppy Joes con verduras

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

Tiempo total: 30 minutos.

## Equipamiento:

Tabla para cortar  
Sartén con tapa  
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 pimienta 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

## Información nutricional:

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

## 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.