



Sloppy Joes con verduras

Porciones 12 | Tiempo de preparación 10 min | Tiempo total 30 min

Equipamiento: Tabla para cortar, sartén con tapa, abrelatas

Utensilios: Cuchillo, espátula o cuchara para

Ingredientes

1 cucharada de aceite vegetal o de oliva
1 cebolla amarilla, en dados de 1/4 pulgadas
1 zanahoria, finamente rallada
1 pimiento verde, en dados de 1/4 pulgada
1 lb de carne de res magra
1 frasco o lata de 8 oz de salsa de tomate
1 lata de 15 oz de tomates triturados
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 cucharadita de ajo en polvo
1/4 cucharadita de pimienta negra
6 panes de trigo integral, cortados por la mitad para un total de 12
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 frutas y verduras, y las tapas de las latas.
2. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue las cebollas, las zanahorias y el pimiento verde y saltee hasta que comiencen a ablandarse, unos 5 minutos.
3. Agregue la carne molida a la misma sartén; con una cuchara de madera o espátula, separe la carne en trozos pequeños. Cocine la carne con verduras por 5 minutos más, revolviendo continuamente o hasta que no queden partes rosadas en la carne y esté bien cocida.
4. Agregue salsa de tomate, tomates triturados, hongos, salsa barbacoa, ajo en polvo y pimienta negra. Tape 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