

SÁNDWICH SLOPPY JOE DE FRIJOLES PINTOS



INGREDIENTES Sirve: 6 | Tamaño de la Porción: 1 pan integral de hamburguesa con ½ taza de la mezcla de sloppy joe



aceite canola
1 cucharada



cebolla
1/2 mediana



zanahorias enlatadas, bajo en sodio
1/2 taza



frijoles pintos enlatados, bajo en sodio
1 lata de 15 onzas



salsa de espaguetis
1 taza



sazón sloppy joe
1 cucharada



agua
1/2 taza



pan integral de hamburguesa
paquete de 6



pepinillos y cebollas por encima (opcional)



INSTRUCCIONES

1. ESCURRA LOS VEGETALES ENLATADOS



Escurre y enjuague los frijoles pintos y las zanahorias en un colador para remover el exceso de sodio.

3. SALTÉE LOS VEGETALES



Caliente el aceite en una olla a fuego medio. Añada las cebollas y las zanahorias y saltée hasta que las cebollas estén tiernas. Use una cuchara para romper las zanahorias en pedazas más pequeñas.

5. COCINE LA SALSA A FUEGO LENTO



Caliente hasta que la salsa hierva, baje el fuego y cocine a fuego lento por 15-20 minutos.

2. PREPARACIÓN DE VEGETALES



Pique la cebolla en cuadritos y reserve.

4. AÑADA LOS CONDIMENTOS



Añada la sazón de sloppy joe, los frijoles, el agua, y la salsa de espaguetis; revuelva para mezclar.

6. PREPARE LOS SÁNDWICHES



Añada la mezcla de frijoles al pan de hamburguesa y tope con los pepinillos y las cebollas. ¡Disfrute!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 250	Carbohidratos totales: 39g	Proteínas: 5g
Grasa Total: 5g	Fibra Dietética: 4g	Sodio: 660mg

LOWCOUNTRY FOOD BANK

