

EMPAREDADO TOSCANO SLOPPY JOE



INGREDIENTES Sirve: 6 | porción: 1 sándwich



lentejas secas
1/2 taza



agua
2 tazas



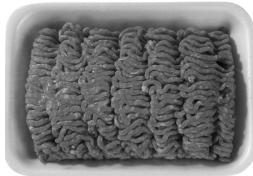
cebolla, picadita
1 pequeña



pimiento verde, picado
1 mediano



apio, picado
1/2 taza



carne molida, 10% grasa
1 libra



salsa marinara
1 frasco de 24 onzas



tomates picados y sin sal añadida
1 lata de 15 onzas



Salsa Inglesa
1 cucharada



pan de hamburguesa integral
6

LOWCOUNTRY FOOD BANK

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. HIerva LAS LENTEJAS



Añada el agua y las lentejas a una olla. Caliente a fuego alto hasta que hierva y luego hierva a fuego lento por 8 a 10 minutos o hasta que las lentejas estén blandas; revuelva ocasionalmente.

3. SALTÉE LOS VEGETALES



Añada las cebollas, los pimientos y el apio a la sartén con la grasa de la carne y saltée sobre fuego mediano hasta que ablanden.

5. SIRVA



Añada 3/4 de taza de la mezcla de sloppy joe al pan de hamburguesa integral y ¡disfruta!

2. SALTÉE, NO ESCURRA LA GRASA



Caliente una sartén grande sobre fuego medio y añada la carne molida. Cocine y revuélva frequentemente, rompiendo la carne en pedazos pequeños. Remueva la carne cocida a un plato y reseve para luego. No escurra la grasa.

4. AGREGUE LOS DEMÁS INGREDIENTES



Añada la carne molida cocida y las lentejas cocidas, la salsa marinara, los tomates enlatados y la salsa inglesa. Cocine a fuego lento por 5 a 10 minutos.

INFORMACIÓN DE NUTRICIÓN

Calorías: 443	Carbohidratos Total: 44g	Proteína: 18g
Grasa Total: 19g	Fibra Dietética: 4g	Sodio: 400mg

LOWCOUNTRY FOOD BANK

Este recurso es fundado por El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés), parte de Departamento de Agricultura de los EE. UU (USDA, por sus siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.