

# SLOPPY JOE TOSCANO



**INGREDIENTES** Porciones: 6 | Tamaño de la porción: 1 sándwich



**Lentejas secas**  
1/2 taza



**Agua**  
2 tazas



**Cebolla**  
1 pequeña,  
cortada en dados



**Pimentón verde**  
1 mediano, cortado  
en dados



**Apio**  
1/2 taza, cortado en  
dados



**Carne molida,  
10% de grasa**  
1 libra



**Salsa marinara**  
1 tarro - 24 oz



**Tomates  
picados  
sin sal**  
1 lata - 15 onzas



**Salsa inglesa**  
1 cucharada



**Panes  
integrales de  
hamburguesa**  
6 panes

# INSTRUCCIONES

## 1. LLEVAR A EBULLICIÓN



Añada el agua y las lentejas secas a una olla. Llévelas a ebullición y, a continuación, baje el fuego hasta que hiervan a fuego lento durante 8-10 minutos, o hasta que las lentejas estén blandas, removiendo de vez en cuando.

## 2. SALTEAR LA CARNE, NO ESCURRIR



Caliente una sartén grande a fuego medio- alto y añada la carne. Cocine, removiendo con frecuencia hasta que se dore, desmenuzando la carne en trozos pequeños. Saque la carne cocida de la sartén y reserve. No escurra la grasa.

## 3. SALTEAR LOS VEGETALES



Añada las cebollas, los pimentones y el apio a la sartén con la grasa de la carne y sofríalos a fuego medio-alto hasta que se ablanden.

## 4. AÑADIR LOS INGREDIENTES RESTANTES



Vuelva a poner la carne en la sartén y mézclela con las lentejas cocidas, la marinara, el tomate enlatado y la salsa inglesa. Deje cocer a fuego lento durante 5- 10 minutos.

## 5. SERVIR



Sirva  $\frac{3}{4}$  de taza de la mezcla de sloppy joe en un pan integral y ¡disfrútelo!

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 443      Carbohidratos totales: 44g      Proteína: 18g  
Grasas totales: 19g      Fibra dietética: 4g      Sodio: 400mg