

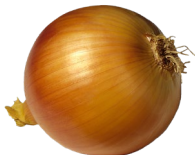
SLOPPY JOE DE FRIJOLES PINTOS



INGREDIENTES Porciones: 6 | Tamaño de la porción:
1 bollo con 1/2 taza de relleno de sloppy joe



Aceite de canola
1 cucharada



Cebolla
1/2 mediana



**Zanahorias
enlatadas
bajas en sodio**
1/2 taza



**Frijoles pintos
bajos en sodio**
1 lata de 15 onzas



Salsa de tomate
1 taza



**Condimento
de sloppy joe**
1 cucharada



Agua
1/2 taza



**Panes de
hamburguesa
integrales**
paquete de 6



**Pepinillos y
cebolla**
para decorar (opcional)

LOWCOUNTRYFOODBANK

lowcountryfoodbank.org/nutrition

INSTRUCCIONES

1. ESCURRIR LAS VERDURAS ENLATADAS



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

3. SALTEAR LAS VERDURAS



Caliente el aceite en una olla a fuego medio. Añada las cebollas y las zanahorias y saltéelas hasta que las cebollas estén blandas. Utilice una cuchara para romper las zanahorias en trozos más pequeños.

5. COCINAR LA SALSA



Llévelo a ebullición, baje el fuego y cocine durante 15-20 minutos.

2. PREPARAR LAS VERDURAS



Corte la cebolla en dados y resérvela.

4. AÑADIR LAS ESPECIAS



Añada el condimento de sloppy joe, los frijoles, el agua y la salsa de tomate y remueva para mezclar.

6. ARMAR LOS SÁNDWICHES



Añada la mezcla de frijoles a los panecillos y cubra con pepinillos y cebollas. ¡Disfrute!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías: 250	Carbohidratos totales 39g	Proteínas: 4g
Grasa total: 5g	Fibra dietética: 4g	Sodio: 660mg