

Sándwiches o Tortas Tipo Sloppy Joes Vegetarianos

Rinde 12 porciones

Ingredientes

1	cebolla picada
1	zanahoria picada o rallada
1	pimiento verde picado
1 libra	carne molida de pavo o pollo
1 lata	salsa de tomate (8 onzas)
1/4 taza	salsa de barbacoa (BBQ)
6	panes integrales tipo buns (partidos por la mitad para completar 12)

Instrucciones

1. Sofría la cebolla, las zanahorias, el pimiento y la carne molida de pavo o pollo, en una sartén a fuego medio alto por 5 minutos.
2. Añada la salsa de tomate, los tomates triturados, las setas, la salsa de barbacoa y los condimentos, y ponga todo a hervir.
3. Reduzca a fuego lento por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Destápelo y cocine por 3 minutos adicionales, o hasta que esté espeso.
5. Sirva sobre el pan integral tipo bun, ya tostado si quiere.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Precio

Por receta: \$11.00

Por servido: \$0.91

Fuente

Oregon State University Cooperative Extension Service, [Healthy Recipes](#)

Datos de Nutrición		
Tamaño por Ración 1 sándwich (149g)		
Raciones por Envase 12		
Cantidad por Ración		
Calorías 140	Calorías de Grasa 40	
% Valor Diario*		
Grasa Total 4.5g	7%	
Grasa Saturada 1g	5%	
Grasa Trans 0g		
Colesterol 20mg	7%	
Sodio 290mg	12%	
Carbhidrato Total 18g	6%	
Fibra Dietética 3g	12%	
Azúcares 6g		
Proteínas 8g		
Vitamina A 35%	Vitamina C 30%	
Calcio 4%	Hierro 8%	
*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de las calorías que usted necesite.		
Calorías: 2,000 2,500		
Grasa Total	Menos de 65g 80g	
Grasa Saturada	Menos de 20g 25g	
Colesterol	Menos de 300mg 300mg	
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg	
Carbhidrato Total	300g 375g	
Fibra Dietética	25g 30g	
Calorías por gramo:		
Grasa 9	Carbhidrato 4	Protéina 4