

Sándwiches o Tortas Tipo Sloppy Joes Vegetariano

Esta receta es una buena fuente de vitamina A, que mantiene los ojos y la piel saludables.

Ingredientes:

- 1 **cebolla** picada
- 1 **zanahoria**, picada o rallada
- 1 **chile pimiento** picado
- 1 libra de **carne molida de pavo o pollo**
- 1 lata de 8 onzas de **salsa de tomate**
- 1 lata de 15 onzas de **tomate** entero, triturados
- 1 lata de 8 onzas ó 1/2 libra de **champiñones** frescos y picados
- 1/4 taza **salsa de barbacoa**
- 6 panes integrales tipo “**buns**”, partidos por la mitad para completar 12

Preparación:

1. Sofría la cebolla, las zanahorias, el chile 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, los champiñones, 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.

Ideas Brillantes:

Nutrition Facts	
Serving Size 1 sandwich (162g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 150	Calories from Fat 45
% Daily Value*	
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 330mg	14%
Total Carbohydrate 18g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 3g	
Protein 10g	
Vitamin A 25%	Vitamin C 25%
Calcium 6%	Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories 2,000 2,500
Total Fat	Less Than 65g 80g
Saturated Fat	Less Than 20g 25g
Cholesterol	Less Than 300mg 300 mg
Sodium	Less Than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

12 porciones de 1 sándwich o torta cada una

Fuente de Información: OSU Oficina de Extensión. Para más recetas y otros recursos sobre comiendo bien por menos, vea nuestra página Internet <http://healthyrecipes.oregonstate.edu>