



Hongos con Carne Sloppy Joes

Tiempo de preparación : 30 minutos

Sirve: 4 Porciones

Los hongos picados, cuando se sofríen, se mezclan perfectamente con las carnes molidas. Al intercambiar o agregar hongos a una receta puede agregar una porción adicional de vegetales al plato.

Ingredientes

- 1/2 libra** hongo botón blanco
- 1/2 libra** hongos "crimini" (marrones)
- 1/4 libra** carne molida magra 90%
- 1 1/2 cucharadas** aceite de canola
- 1/2 taza** cebolla picada
- 1 clavo** ajo (picado finamente)
- 1 lata** 8 oz salsa de tomate. sin sal agregada

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	280
Grasa total	11 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	20 mg
Sodio	240 mg
Total de Carbohidrato	37 g
Fibra dietetica	6 g
Azúcares totales	13 g
Azúcares Añadidas incluidas	9 g
Proteínas	13 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	80 mg
Hierro	1 mg
Potasio	837 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1 3/4 tazas
■ Granos	1 1/2 onzas
■ Alimentos que contienen proteínas	1 onza

- 1 cucharada** chile en polvo
- 3 cucharadas** azúcar morena
- 1 cucharadita** vinagre de sidra
- 1/8 cucharadita** pimienta negra molida
- 4** bollos de trigo

Preparación

1. Pique los hongos de un tamaño y textura aproximado al de la carne molida cocida.
2. Caliente una sartén sobre fuego medio-alto.
3. Agregue la carne molida y los hongos, y cocínelos.
4. Sofríalo hasta que esté cocida la carne de res molida.
5. Retire la mezcla de hongos y carne de la sartén.
6. Agregue las cebollas y el ajo a la sartén; cocínelos hasta que estén dorados.
7. Vuelva a colocar la mezcla de hongos y carne a la sartén, junto con los demás ingredientes.
8. Cocine a fuego lento por unos 10 minutos; retírelo del fuego.

Notas

Sugerencias para servir: Sírvalo con un vaso de leche descremada y una rodaja de sandía.

Origen: Produce For Better Health Foundation