“Sloppy Joe” de Frijoles de Idaho

Sirve: 96 Porciones

96 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Frijoles pintos secos, rosados o rojos	8 lb	
Agua		3 gl
Aceite	4 oz	
Sal		al gusto
Carne Molida	8 lb 12 oz	
Manteca	6 oz	
Apio Cortado	1 lb 8 oz	1 1/2 Cuarto gl gl
Cebolla Cortada	2 lb	1 1/2

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	384
Grasa total	N/A
Grasa saturada	N/A
Colesterol	33
Sodio	527 mg
Total de Carbohidrato	53 g
Fibra dietética	11 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	23 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Azúcar	4 oz	
Polvo de chili	1 1/3 oz	1/2 tza
Salsa de tomate		2 latas No. 10
Vinagre Sidra	4 oz	1/2 tza
Bollos de Hamburguesa		96, partidos a la mitad

Preparación

1. Remoje los frijoles con el método preferido.
Escúrralos, cúbralos con agua. Agrégueles aceite y sal. Cocínelos lentamente hasta que estén blando.
2. Dore la carne ligeramente en manteca caliente.
Agréguele el apio, cebolla, azúcar y condimentos.
Cocínelo por 5 minutos. Agréguele los frijoles escurridos, salsa de tomate y vinagre. Póngalo a hervir. Redúzcale el fuego. Cocínelo a fuego lento por 15 minutos dejando que los sabores se mezclen.
3. Coloque 6 onzas sobre el bollo de hamburguesa.

Origen: Idaho Bean Commission