Sammies descuidados

Sirve: 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredients	12 Porciones		48 Porciones	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Cebolla, picada		1/2 tza		2 tzas
Zanahoria, rallada		1 tza		4 tzas
Pimiento Verde, picado		1/2 tza		2 tzas
Pavo molido	2 lb		8 lb	
Salsa de tomate		1 tza		4 tzas
Tomates cortados		1-1/2 tza		6 tzas
O		O		O
Tomates triturados, enlatados		1-1/2 tza		6 tzas
Salsa de barbacoa		1/2 tza		2 tzas
Pan integral o pan de hamburguesa o pan de perro caliente		6		24

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	245
Grasa total	8 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	60 mg
Sodio	461 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietetica	4 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	18 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Preparación

1. Rocíe la sartén con aceite antiadherente en aerosol. Sofría las cebollas, zanahorias, pimiento verde y pavo molido (pollo) en una sartén sobre fuego medio-alto por 5 minutos.
2. Agregue la salsa de tomate, los tomates picados o triturados y la salsa barbacoa. Ponga a hervir.
3. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento por 10 minutos, revolviendo ocasionalmente.
4. Destape y cocine por 3 minutos adicionales o hasta que se espese.
5. Sirva sobre las tapas abiertas de pan integral, tostado o sin tostar. Refrigere los sobrantes dentro de las siguientes de 2 a 3 horas.

Notas

Consejo para servir:

Puede prepararlos solos, sin la mezcla de vegetales.

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Delaware Team Nutrition