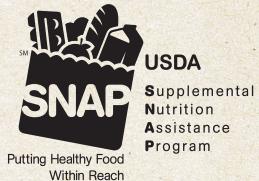




# SLOPPY JOES PARA EL PARTIDO



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

## Información nutricional por porción:

220 calorías; 8g de grasa total; 2,5g de grasa saturada; 0g de grasa trans; 25mg de colesterol; 550mg de sodio; 26g de carbohidratos; 1g de fibra; 5g de azúcar; 12g de proteína; 0% del Valor Diario de vitamina D; 6% del Valor Diario de calcio; 15% del Valor Diario de hierro; 6% Valor Diario de potasio.

**Fuente:** Sarah Brandl, Extension Specialist, University of Kentucky Cooperative Extension Service

- 1 libra de carne molida "ground Chuck"
- $\frac{3}{4}$  taza de cebolla, picadita
- $\frac{1}{2}$  taza de apio, picadito
- 1 lata (15 onzas) de salsa de tomate
- 2 cucharadas de avena de cocción rápida
- 1 cucharadita de sal sazonada
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de chili en polvo
- $\frac{1}{8}$  cucharadita de pimienta
- Unas gotitas de salsa picante
- 12 panecillos de hamburguesa

1. En un sartén de 10 pulgadas, cocine la carne molida, la cebolla y el apio hasta que la carne esté dorada y la cebolla esté tierna. Escurra el exceso de grasa.

2. Mezcle la salsa de tomate, la avena, la sal condimentada, la salsa Worcestershire, el chile en polvo, la pimienta y la salsa picante.
3. Cocine a fuego lento, sin tapar el sartén, durante 30 minutos. Mueva la comida con frecuencia.
4. Eche aproximadamente  $\frac{1}{3}$  de taza de la mezcla de sloppy Joe sobre los panecillos.

**Hace 12 porciones**

**Tamaño de la porción:**

$\frac{1}{3}$  taza de salsa de sloppy joe pan 1

**Costo por receta:** \$5,29

**Costo por porción:** \$0,44

