

Sloppy Joes de la Huerta

🕒 Tiempo para cocinar: 25 minutos

Proceso HACCP #2 Servicio del Mismo Día

1 Porción Proporciona:

CACFP: ½ taza de verduras, 1 onza equivalente de carne/alternativa de carne, 2 onzas de granos

NSLP: ¼ de taza de verdura roja/anaranjada, ¼ de taza de otra verdura,

1 onza equivalente de carne/alternativa de carne, 2 onzas de granos

SFSP: ½ taza de verduras, 1 onza equivalente de carne/alternativa de carne, 2 onzas de granos

Ingredientes	10 Porciones		20 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		1½ cucharaditas		1 cucharada
Cebollas, picadas	8 onzas	2 tazas	1 libra	1 cuarto de galón
Pimiento dulce verde, picado	5 onzas	1½ tazas	10 onzas	1 cuarto de galón
Zanahoria, rallada	3 onzas	½ taza	6 onzas	1 taza
Carne molida de res (90% magra)	1 libra		2 libras	
Salsa de tomate	8 onzas	1 taza	1 libra	2 tazas
Tomates triturados	15 onzas	1¾ tazas	1 libra 14 onzas	3½ tazas
Hongos frescos, picados	8 onzas	3¼ tazas	1 libra	1 cuarto de galón + 2½ tazas
Salsa de barbacoa (barbecue)		1 taza		2 tazas
Panes de hamburguesa de trigo integral (56 gramos es el equivalente de 2 onzas)		10		20



Preparación

1. Caliente una cacerola grande a fuego medio. Añada el aceite vegetal, las cebollas, los pimientos dulces verdes y la zanahoria rallada. Saltee, revolviendo, hasta que se ablanden, aproximadamente 3 minutos.
2. Añada la carne molida de res a la cacerola y sepárela con una cuchara o espátula. Aumente el fuego a medio-alto y continúe cocinando hasta que la carne se dore un poco y ya no quede carne rosada visible.
3. Añada la salsa de tomate, los tomates triturados, los hongos y la salsa de barbacoa. Lleve a ebullición baja, luego reduzca a fuego lento. Continúe cocinando a fuego lento durante 15 a 20 minutos, revolviendo ocasionalmente.
CCP: Caliente a 165 °F o más durante al menos 15 segundos.
4. Transfiera el relleno cocido a una olla para guardarlo y servirlo.
CCP: Mantenga para servicio caliente a 135°F o más.
Use una cuchara #8 para dividir ½ taza de relleno en cada sandwich.

continúa

Sloppy Joes de la Huerta, continuación

Porción	Rinde	Volumen
1 sándwich	10 porciones, aprox 3½ libras	10 porciones, aprox 5 tazas de relleno
	20 porciones, aprox 7 libras	20 porciones, aprox 10 tazas de relleno

Nutrientes por Porción			
Calorías	269	Sodio	453 mg
Grasa Total	7.5 g	Carbohidratos	36 g
Grasa Saturada	1.9 g	Fibra Dietética	5 g
Colesterol	29 mg	Proteínas	17 g
		Vitamina A	1775 UI
		Vitamina C	19 mg
		Hierro	3 mg
		Calcio	72 mg