

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	40 Porciones		80 Porciones	
	Peso	Medida	Peso	Medida
Aceite vegetal		2 cucharadas		¼ de taza
Cebollas, picadas	2 libras	2 cuartos de galón	4 libras	1 galón
Pimiento dulce verde, picado	1 libra + 4 onzas	1 cuarto de galón + 2 tazas	2 libras + 8 onzas	3 cuartos de galón
Zanahoria, rallada	12 onzas	2 tazas	1 libra + 8 onzas	1 cuarto de galón
Carne molida de res (90% magra)	4 libras		8 libras	
Salsa de tomate	2 libras	1 cuarto de galón	4 libras	2 cuartos de galón
Tomates triturados	3 libras 12 onzas	1 cuarto de galón + 3 tazas	7 libra 8 onzas	3 cuartos de galón + 2 tazas
Hongos frescos, picados	2 libras	3 cuartos de galón + 1 taza	4 libras	1 galón + 2 cuartos de galón + 2 tazas
Salsa de barbacoa (barbecue)		1 cuarto de galón		2 cuartos de galón
Panes de hamburguesa de trigo integral (56 gramos es el equivalente de 2 onzas)		40		80



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.
4. Transfiera el relleno cocido a una olla para guardarlo y servirlo.

CCP: Caliente a 165 °F o más durante al menos 15 segundos.

CCP: Mantenga para servicio caliente a 135°F o más.

Use una cuchara #8 para dividir ½ taza de relleno en cada sándwich.

continúa

Sloppy Joes de la Huerta, continuación

Porción	Rinde	Volumen	Nutrientes por Porción					
1 sándwich	40 porciones, aprox 14 libras 80 porciones, aprox 28 libras	40 porciones, aprox 1 galón y 1 cuarto de galón de relleno 80 porciones, aprox 2 galones y 2 cuartos de galón de relleno	Calorías	269	Sodio	453 mg	Vitamina A	1775 UI
			Grasa Total	7.5 g	Carbohidratos	36 g	Vitamina C	19 mg
			Grasa Saturada	1.9 g	Fibra Dietética	5 g	Hierro	3 mg
			Colesterol	29 mg	Proteínas	17 g	Calcio	72 mg

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2024 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.