¿QUÉ SE ESTÁ COCINANDO EN EL MERCADO?

Hongos con Carne Sloppy

Porciones: 4

Ingredientes

8 onzas hongos botón blanco
8 onzas hongos "crimini" (marrones)
1/4 libra carne molida magra 90%
1 1/2 cucharadas aceite de canola
1/2 taza cebolla picada
1 clavo ajo (picado finamente)
1 lata 8 oz salsa de tomate. sin sal
1 cucharada chile en polvo
1 cucharada azúcar morena
1 cucharadita vinagre de sidra
1/8 cucharadita pimienta negra molida
4 bollos de trigo

Preparación

1. Pique los hongos de un tamaño y textura aproximado al de la carne molida cocida.

2. Caliente una sartén sobre fuego medio-alto.

3. Agregue la carne molida y los hongos, y cocínelos.

4. Sofríalo hasta que esté cocida la carne de res molida.

5. Retire la mezcla de hongos y carne de la sartén.

6. Agregue las cebollas y el ajo a la sartén; cocínelos hasta que estén dorados.

7. Vuelva a colocar la mezcla de hongos y carne a la sartén, junto con los demás ingredientes.

8. Cocine a fuego lento por unos 10 minutos; retírelo del fuego.

DATOS NUTRICIONALES

Nutrientes Principales	Cantidad Por Porción	% Valores Diarios
Total Calorías	280 g	
Grasa Total	11 g	17%
Grasa Saturada	2 g	10%
Grasa Trans		
Colesterol		
Sodio	240 mg	10%
Carbohidrato	37 g	12%
Fibra Dietética	6 g	24%
Azúcares		
Proteína	13 g	

MIPLATO

- [x] Granos
- [ ] Fruitas
- [x] Vegetales
- [x] Proteína
- [ ] Lácteos

K·STATE Research and Extension

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) through a contract awarded by the Kansas Department for Children and Families. USDA is an equal opportunity employer and provider. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more call 1-800-221-5689.