

Bocadito de Carne Molida con Salsa de Tomate

¡Esta versión saludable de una clásica receta seguramente se convertirá en el favorito de la familia!

Rinde: 12 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: Food Hero

Ingredientes

- 1 cebolla, picada
- 1 zanahoria, picada o rallada
- 1 pimiento verde, picado
- 1 libra de carne molida magra (15% de grasa de pavo, pollo o ternera)
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomate
- 1 lata (15 onzas) de tomates enteros, triturados
- 1 lata (8 onzas) de champiñones o ½ libra de champiñones frescos picados
- ¼ de taza de salsa de barbacoa
- 6 panecillos integrales, partidos por la mitad para hacer 12

Pasos

1. Saltee las cebollas, las zanahorias, el pimiento verde y la carne molida en una cacerola de 2 a 3 cuartos a fuego medio-alto durante 5 minutos.
2. Agregue la salsa de tomate, los tomates triturados, los champiñones y la salsa de barbacoa.
3. Lleve a ebullición. Reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos o hasta que espese, revolviendo ocasionalmente.
4. Tueste los panecillos si lo desea. Vierta la salsa sobre las mitades de panecillos. Sirva con la cara abierta.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 panecillo

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	140
Grasa total:	2.5 g
Grasa saturada:	0.5 g
Colesterol:	20 mg
Sodio:	230 mg
Carbohidratos totales:	19 g
Fibra dietética:	3 g
Azúcares Totales:	6 g
Azúcares añadidos:	n/a
Proteína	10 g

Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Abrelatas
- Tazas medidoras
- Cacerola de 2-3 cuartos
- Cuchara grande o espátula

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio de ingredientes sin aceite ni condimentos: \$13.84

Costo promedio/porción: \$1.15

Rinde: 12 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Cebolla



Añadir 1 al carrito
Tomates triturados, 28 oz



Agregar 1 al carrito
Zanahorias, 1 libra



Añadir 1 al carrito
Champiñones, 8 onzas



Añadir 1 al carrito
Pimentón verde



Agregar 1 al carrito
Salsa de Barbacoa, 18 oz



Agregar 1 al carrito
Carne molida magra, 1 libra



Agregar 1 al carrito
Panecillos integrales, 8 unidades



Agregar 1 al carrito
Salsa de tomate (sin sal agregada),
8 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Preparación

- Agregue sus vegetales picados frescos, enlatados o congelados favoritos. Sólo asegúrese de seleccionar la opción "Sin sal agregada" para las verduras enlatadas para limitar el sodio.
- Pruebe muffins ingleses integrales en lugar de panecillos.

Mis Notas de Cocina