

Portobello Sloppy Joe

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 pimiento verde mediano, picado
- 1 pimiento rojo, picado
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 lb. Setas Portobello, picadas finas
- 1/4 cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de salsa de tomate baja en sodio
- 2 cucharadas. pasta de tomate baja en sodio
- 2 cucharadas. salsa BBQ
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/2 cucharadita de tabasco
- 6 bollos de trigo integral



Nutrition Facts

Serving Size 1 sloppy joe (199g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 200 Calories from Fat 50

% Daily Value*

Total Fat 6g **9%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 380mg **16%**

Total Carbohydrate 33g **11%**

Dietary Fiber 6g **24%**

Sugars 10g

Protein 6g

Vitamin A 6% • Vitamin C 60%

Calcium 10% • Iron 10%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Saturated Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:

Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4



*VEGANO



*SOY FREE

Indicaciones:

1. Saltea los pimientos y las cebollas hasta que estén suaves.
2. Agregue los champiñones y cocine hasta que estén suaves. Sazonar con sal y pimienta.
3. Reduzca el fuego a medio y agregue los ingredientes restantes y 3/4 de taza de agua.
4. Cocine a fuego lento 10 minutos. Mezcla de cuchara en bollos de hamburguesa.

Para obtener más información sobre recetas, comuníquese con el Programa de Bienestar para Empleados de Living Whole al (909) 651-4007 o envíe un correo electrónico livingwhole@llu.edu.