



Sloppy Joes

Prep time: 5 minutes

Cook time: 25 minutes

Servings per recipe: 8

Serving size: 1 Sloppy Joe

Cost: \$8.75 per recipe, \$1.09 per serving

Ingredients

- Nonstick cooking spray
- 1 small onion, chopped
- 2 stalks celery, chopped
- 1 small green pepper, chopped
- 1 pound lean ground turkey or beef
- ¾ cup ketchup
- 2 tablespoons yellow mustard
- ¼ teaspoon black pepper
- 8 whole wheat hamburger buns

Directions

- 1) Spray a large skillet with nonstick cooking spray and place over medium heat.
- 2) Put onion, celery, and green pepper in the pan and cook 3-4 minutes or until the vegetables are soft.
- 3) Add the ground beef or turkey and cook until the meat is no longer pink, about 8 minutes.
- 4) Stir in the ketchup, mustard and black pepper. Let simmer for 5 minutes.
- 5) Serve on split hamburger buns.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 Sloppy Joe

Amount per serving

Calories 250

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 40mg 13%

Sodium 490mg 21%

Total Carbohydrate 30g 11%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 8g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 11g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 123mg 10%

Iron 2mg 10%

Potassium 240mg 6%

Vitamin C 10mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Money-Saving Tip:

Chop your own peppers, celery and onions and freeze them in bulk to save money and preparation time.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Questions about
nutrition?**

Call 1-877-FOOD-URI

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



Sloppy Joes

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 8

Tamaño de porción: 1 Sloppy Joe

Costo: \$8.75 por receta, \$1.09 por porción

Ingredientes

- Aceite en aerosol
- 1 cebolla pequeña, cortada
- 2 tallos apio, cortados
- 1 pimentón verde pequeño, picado
- 1 libra pavo molido o carne molida magra*
- ¾ taza ketchup
- 2 cucharadas mostaza amarilla
- ¼ cucharadita pimienta negra
- 8 panes integrales para hamburguesa

Preparación

- 1) Rocié un sartén grande con el aerosol y póngalo sobre fuego medio.
- 2) Ponga la cebolla, el apio y el pimiento en el sartén y cocine 3-4 minutos o hasta que las verduras se suavicen.
- 3) Añada la carne o pavo y cocine hasta que el pavo no esté rosado, unos 8 minutos.
- 4) Incorpore el ketchup, la mostaza y la pimienta negra. Deje cocer por 5 minutos.
- 5) Sirva sobre las mitades de pan de hamburguesa.

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	1 Sloppy Joe
Amount per serving	
Calories	250
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 40mg	13%
Sodium 490mg	21%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 8g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 123mg	10%
Iron 2mg	10%
Potassium 240mg	6%
Vitamin C 10mg	10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Consejo para ahorrar dinero:

Pique sus propios pimientos, apio y cebolla y congélelos en grandes cantidades para ahorrar dinero y tiempo de preparación.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Sandwiches de Carne Moída

Tempo de preparo: 5 minutos

Tempo de cozimento: 25 minutos

Porções por receita: 8

Tamanho da porção: 1 sanduiche

Custo: \$8.75 por receita, \$1.09 por porção

Ingredientes

Spray antiaderente

1 cebola pequena picada

2 talos de aipo picado

1 pimentão verde pequeno picado

1 libra de carne moída magra de peru ou boi*

¾ copo de ketchup

2 colheres de sopa de mostarda amarela

¼ colher de chá de pimenta-do-reino

8 pães integrais de hambúrguer

Modo de Preparo

- 1) Unte uma frigideira grande com spray antiaderente e leve ao fogo médio.
- 2) Coloque a cebola, o aipo e o pimentão na frigideira e cozinhe por 3 a 4 minutos ou até que os vegetais estejam macios.
- 3) Adicione a carne moída ou o peru e cozinhe até que a carne não esteja mais rosada, cerca de 8 minutos.
- 4) Junte o ketchup, a mostarda e a pimenta-do-reino. Deixe ferver por 5 minutos.
- 5) Sirva em pães de hambúrguer.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 Sloppy Joe

Amount per serving

Calories 250

% Daily Value*

Total Fat 6g 8%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 40mg 13%

Sodium 490mg 21%

Total Carbohydrate 30g 11%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 8g

Includes 4g Added Sugars 8%

Protein 11g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 123mg 10%

Iron 2mg 10%

Potassium 240mg 6%

Vitamin C 10mg 10%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Dica para economizar dinheiro: Pique bastante pimentão, aipo e cebola e congele-os para economizar dinheiro e tempo de preparação.

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre
nutrição? Ligue para
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.