

Pollo Agridulce

Sirve: 150 Porciones

150 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Pollo, descongelado, cocido, cortado en cubos*	18 lbs	
Vinagre		2 1/2 cuartos gl
Catsup	2 1/2 tzas	
Azúcar	3 lbs	
Piña en trocitos, sin escurrir		1 lata No.10
Agua		4 tzas
Maicena	1 lb	
Jengibre molido		

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	163
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	28 mg
Sodio	98 mg
Total de Carbohidrato	17 g
Fibra dietética	N/A
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	16 g
Vitamina D	N/A
Calcio	12 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Ajo en polvo		1 cda
Zanahorias, congeladas, al vapor	2 lbs	
Guisantes. congelados	2 lbs	

Preparación

1. En una olla grande, combine pollo, vinagre, cátsup, azúcar y trocitos de piña. Comience a calentar.
2. En un tazón pequeño, mezcle agua, maicena, jengibre y ajo en polvo.
3. Vierta la mezcla de la maicena lentamente en la mezcla de pollo, removiéndolo constantemente, hasta que la mezcla este clara y espesa.
4. Incorpore las zanahorias cocidas al vapor y los guisantes congelados.

Notas

Consejos para servir:

*Todo el tiempo de descongelado debe de ser en la refrigeradora. Este plato puede ser servido sobre arroz o puré de papas. Asegúrese de que la temperatura para mantenerlo caliente sea por lo menos 140° F.

Origen: Pat Birtcher, St. Augustine Church School, Napoleon, Ohio