



# Taco M' Asiático

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Pavo molido, magra 90% crudo	9.4 lb	
Zanahorias ralladas		12 1/2 taza
Repollo Chino Bok Choy, cortado en trozos pequeños	7 lb	25 taza
Cebolletas		

Ajo fresco finamente picado	2 1/2 oz	
Jengibre fresco, picado	2 1/2 oz	
Spaghetti de trigo integral, seco	2 lb	
Aceite vegetal		1/3 taza
Maicena		1/2 taza

## Preparación

1. Pele y pique el ajo y jengibre bien fino (en una cortadora chopper o cuisinart). Corte las cebolletas en cubitos después de lavar. Lave el Bok Choy y remueva la punta del tallo blanco. Corte el resto de Bok Choy en pedazos pequeños.
2. Mezcle el agua y maicena (si hace una receta para más de 50 porciones). Deje a un lado la maicena disuelta y los vegetales preparados.
3. En un hervidor grande (40 galones), agregue la pasta integral de spaghetti, póngala a hervir y cocine por 5 minutos. Escorra el agua, enfríe y deje de lado. Agregue el aceite de vegetal a una sartén cocinando a fuego lento a una temperatura de 350 grados F, agregue el jengibre, ajo y cebolletas y deje sudar por 2 minutos.
4. Agregue el pavo molido y cocine (aproximadamente 10 minutos). Agregue Bok Choy, zanahoria ralladas y

- continúe cocinando por 5 minutos. Agregue la mezcla de maicena (si la recete es para 50 o mas porciones).
5. Agregue los fideos y mezcle todos los otros ingredientes. Agregue la salsa soja y pimienta para condimentar a su gusto. Ponga el producto final de lo-mein en una bandeja de hotel y póngalo en un calentador para servir. Ponga las tapas de taco en la bandeja de hotel y póngalo al horno a 140 grados F por 5 minutos.
  6. Arme la línea para servir con las tapas de taco y los fideos lo-mein y llene las tapas de taco para servir.

## Notas

Consejo adicional:

Esta receta es muy versátil. Dependiendo de la disponibilidad del producto, el bok choy puede ser reemplazado por col rizado o hojas de berza. Si no tiene vegetales verdes duplique con las zanahorias.

**Origen:** Baldwin Middle School (Recipes for Healthy Kids Competition)