

Salteado de Carne de Res

Meal Components: Vegetable, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-18A

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Maicena		1/4 taza 3 Cda		3/4 taza 2 Cda	<ol style="list-style-type: none"> Disuelva la maicena en agua fría y salsa de soja. Agregue el jengibre, ajo granulado y pimienta Cocine de 3 a 5 minutos, hasta que espese. Retire del fuego. Sofría las zanahorias cortadas en aceite por 4 minutos
Agua fría		1/2 taza		1 taza	
Salsa baja en sodio		1/2 taza		1 taza	
Jengibre molido		1/4 cda		1/2 cda	
Ajo granulado		1 Cda 1 1/2 tsp		3 Cda	
Pimienta molida negra o pimienta blanca		1 cda		2 cda	
*Zanahorias frescas peladas, ¼ rodajas	2 lb 13 oz	2 cuarto gl 1 taza	5 lb 10 oz	1 gal 2 cups	
O	O	O	O	O	

Aceite vegetal		1/4 taza		1/2 taza	
*Cebollas frescas, picadas	10 oz	2 tazas	1 lb 4 oz	1 cuarto gl	4. Agregue cebollas y cocine por 1 minuto.
*Brócoli fresco, picado	2 lb 13 oz	1 gl 1 1/8	cuarto gl 5 lb 10 oz	O2 gl 2 1/4	5. Agregue el brócoli y cocine por 2 minutos. Viértalo en las bandejas para servir (9" x 13" x 2"). Para 25 porciones, use 2 bandejas. Para 50 porciones, use 4 bandejas. Mantenga caliente.
O	O	O	O	O	
Vegetales Orientales mixtos, congelados	3 lb 7 oz	2 cuarto gl 3 1/8 tazas	6 lb 14 oz	1 gl 2/3	
Carne de res cruda sin piel y sin huesos , 1/2 cubos	5 lb 2 oz		10 lb 4 oz		6. Sofría la carne en aceite por 2 a 3 minutos. Agregue la carne a las bandejas de vegetales. Agregue la salsa y mézclela hasta cubrir la carne y los vegetales. CCP: Caliente a 165°F o más alto por lo menos por 15 segundos
Aceite vegetal		1/2 taza		1 taza	7. Punto Crítico de Control: Para servirlo caliente, mantengalo a 135° o más caliente. Distribuya las pociones con dos cucharadas niveladas No. 10 (3/4 taz 1 Cda) bifes redondos cuchara servidora No. 10 (3/4 taza 1 cucharada)

Notas

Para un sabor autentico oriental, cuando cocine la carne salteada en el paso 7, substituya 2 cucharadas de aceite de sésamo con 2 cucharadas de aceite vegetal por cada 25 porciones.

Marketing Guide

Food as Purchased for	25 Porciones	25 Porciones
Zanahorias	3 lb 7 oz	6 lb 14 oz
Cebollas Maduras	12 oz	1 lb 8 oz
Brócoli	3 lb 8 oz	7 lb

Serving	Yield	Volume
$\frac{3}{4}$ taza 1 cucharada (2 cucharas completas servidora No. 10) equivale a 2 oz de carne magra cocida y $\frac{5}{8}$ taza de vegetales.	25 Porciones: 11 lb 10 oz	25 Porciones: 1 galón 1 cuarto
	50 Porciones: 23 lb 4 oz	50 Porciones: 2 galones 2 cuartos

Nutrients Per Serving

Calorías	244	Grasa saturada	2 g	Calcio	46 mg
Proteínas	25 g	Colesterol	56 mg	Sodio	288 mg
Carbohydrate	12 g	Vitamina A	12095	Fibra dietetica	3 g
Grasa total	11 g		unknown		
		Hierro	3 mg		