

# Cazuela de Arroz con Vegetales

Meal Components: Grains

B-23

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Arroz integral, grano largo, regular	2 lb 8 oz	1 cuarto gl 2 tazas	5 lb	3 cuarto gl	<ol style="list-style-type: none"> <li>Coloque 2 lb 8 oz de arroz regular, o 2 lb 11 oz de arroz precocido en una bandeja para mesa de vapor (12" x 20" x 2 1/2"). Para 50 porciones, use 1 bandeja. Para 100 porciones, use 2 bandejas. Cubra con papel aluminio o tapa de metal.</li> </ol>
O	O	O	O	O	
Arroz integral, grano largo, precocido	2 lb 11 oz	1 cuarto gl 2 3/4 tazas	5 lb 6 oz	3 cuarto gl 1 1/2 tazas	
Caldo de pollo, sin glutamato monosódico (MSG)		2 cuarto gl 1 tza		1 gl 2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>Agregue 2 cuarto gl 1 tza de caldo de pollo a la bandeja.</li> </ol>
Aceite vegetal		1/4 tza		1/2 tza	<ol style="list-style-type: none"> <li>En una sartén, sofría las zanahorias, guisantes verdes en el aceite a fuego bajo, por unos 5 minutos.</li> </ol>
*Zanahorias frescas, en cubitos	1 lb 4 oz	1 cuarto gl 3/4 tza	2 lb 8 oz	2 cuarto gl 1 1/2 tazas	

Pimienta molida negra o blanca

1/2 cda

1 cda

4. Añada 1/2 cda pimienta y 1 cuarto gl 3 tazas (2 lb 8 oz) de vegetales cocidos a cada bandeja de arroz caliente. Revuelva para mezclarlos bien.  
CCP: Caliente a 165° F o más alto por lo menos por 15 segundos.

5. CCP: Para servir caliente, manténgalo a 135° F o más alto. Distribuya las porciones con cuchara servidora No. 6 (2/3 tza).

#### Notas

Comentario:

\*Vea la Guía de Mercaedo.

**Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Actualizado en julio de 2014. La estandarización está en curso.**

#### Marketing Guide

Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Zanahorias	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz

Serving	Yield	Volume
2/3 tza (cuchara servidora No. 6) provee el equivalente a 3/4 oz de granos.	<b>50 Porciones:</b> alrededor de 13 lb 14 oz	<b>50 Porciones:</b> alrededor de 2 gl 1 tza 1 bandeja para mesa de vapor
	<b>100 Porciones:</b> alrededor de 27 lb 12 oz	<b>100 Porciones:</b> alrededor de 4 gl 2 tzas 2 bandejas para mesa de vapor