

# Sofrito de Cerdo

Meal Components: Vegetable - Dark Green, Vegetable - Red / Orange, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-39B

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Maicena	4 1/2 oz	1 tza	9 oz	2 tza	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disuelva la maicena en agua fría y salsa de soja. Agregue jengibre, ajo granulado y pimienta.</li> <li>2. Cocine el caldo de pollo hasta que hierva y lentamente agréguele la mezcla de la maicena. Regréselo a fuego lento.</li> <li>3. Cocine de 3 a 5 minutos, hasta que esté espeso. Remuévalo del fuego.</li> <li>4. Prepare no más de 50 porciones por grupo. Sofría las zanahorias cortadas en aceite por 4</li> </ol>
Agua fría		1/2 tza		1 tza	
Salsa soja baja en sodio		1/2 tza		1 tza	
Jengibre molido		1/2 cda		1 cda	
Ajo granulado		3 Cda		1/4 tza 2 Cda	
Pimienta negra y blanca molida		2 cda		1 Cda 1 cda	
Caldo de pollo, bajo en sodio, sin MSG		2 Cuarto gl		1 gl	
*Zanahorias frescas peladas, ¼ rodajas cortadas.	5 lb 10 oz	1 gl 1 1/2 Cuarto gl	11 lb 4 oz	2 gl 3 Cuarto gl	



O		O		O	
Zanahorias congeladas, cortadas	6 lb 12 oz	1 gl 2 Cuarto gl	13 lb 8 oz	3 gl	
Aceite vegetal		1/2 tza		1 tza	
*Cebollas frescas, cortadas	1 lb 6 oz	3 2/3 tza	2 lb 12 oz	1 Cuarto gl 3 1/3 tza	5. Agregue cebollas y cocine por 1 minuto.
Brócoli fresco, cortado	4 lb 1 oz	1 gl 3 1/4 Cuarto gl	8 lb 2 oz	3 gl 2 1/2 Cuarto gl	6. Agregue el brócoli y cocine por 2 minutos. Póngalo en las bandejas para mesa de vapor (12"x 20" x 2"). Para 50 porciones, use 2 bandejas. Agregue la sal. Mantenga caliente.
O		O		O	
Vegetales Orientales mixtos, congelados	4 lb 15 oz	2 Cuarto gl	9 lb 14 oz	1 gl	
Sal		2 cdta		1 Cda 1 cdta	
Hombro o lomo de cerdo, crudo sin huesos, corte 1/2" cubos, prácticamente sin grasa	11 lb		22 lb		7. Sofría los cubos de cerdo en aceite de 3 a 5 minutos hasta que pierda el color rosado. Agregue el cerdo a los vegetales en la bandeja para mesa de vapor.
Aceite vegetal		1 tza		2 tza	8. PCC: Mantenga a temperatura 135°F o más caliente. Distribuya las porciones con 2 cucharas, niveladas, servidoras No. 10 (3/4 taza 1 cucharada).

## Notas

**\*Vea la Guía de Mercado**

**Sugerencias especiales:**

Para un sabor autentico oriental, substituya ¼ taza de aceite de sésamo por ¼ taza de aceite de vegetal al sofrito de cerdo, por cada 50 porciones.

Las mezclas de vegetales frescos pueden variar para incluir la combinación de brócoli, repollo, apio, guisantes Chinos, cebollas, pimientos y castaña de agua.

Reduzca la sal, si usa salsa de soja regular.

Si usa vegetales orientales, agregue vegetales congelados al sofrito de cerdo en el paso 7.

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

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Zanahorias	6 lb 13 oz	13 lb 10 oz
Cebollas Maduras	1 lb 9 oz	3 lb 2 oz
Brócoli	5 lb 1 oz	10 lb 2 oz

Serving	Yield	Volume
¾ taza 1 cucharada (2 completas cuchara servidora No. 10) equivale a 2 oz de carne, ¼ taza de vegetales oscuros y ¼ taza de vegetales rojos/naranjas.	<b>50 Porciones:</b> 11 lb 10 oz	<b>50 Porciones:</b> 1 galón 1 cuarto gl
	<b>100 Porciones:</b> 23 lb 4 oz	<b>100 Porciones:</b> 2 galones 2 cuarto gl

Nutrients Per Serving					
Calorías	242	Grasa saturada	3 g	Hierro	1 mg
Proteínas	21 g	Colesterol	51 mg	Calcio	48 mg
Carbohydrate	11 g	Vitamina A	11921 IU	Sodio	286 mg
Grasa total	13 g	Vitamina C	30 mg	Fibra dietetica	3 g