

# Salteado de Pollo

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

Main Dishes, D-39

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Maicena	4 ½ oz	1 tza	9 oz	2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> <li>Disuelva la maicena en el agua y la salsa soja. Agregue el jengibre, ajo granulado y la pimienta.</li> <li>Caliente el caldo de pollo hasta que hierva y lentamente agregue la mezcla de maicena. Déjelo cocinando a fuego lento.</li> <li>Cocínelo de 3 a 5 minutos, hasta que espese. Sáquelo del fuego.</li> </ol>
Agua, fría		½ tza		1 tza	
Salsa soja baja en sodio		½ tza		1 tza	
Jengibre molido		½ cda		1 cda	
Ajo granulado		3 Cdas		¼ tza 2 Cdas	
Pimienta negra o blanca molida		2 cda s		1 Cda 1 cda	
Caldo de pollo bajo en sodio, sin MSG		2 cuartos gl		1 gl	
*Zanahorias frescas, peladas, picadas ¼"	5 lb 10 oz	1 gal 1 ½ cuarto gl	11 lb 4 oz	2 gl 3 cuartos gl	



Zanahorias congeladas rebanadas	6 lb 12 oz	1 gal 2 cuartos gl	13 lb 8 oz	3 gl	<b>4.</b> Prepare solamente 50 porciones a la vez. Sofría las zanahorias en aceite por 4 minutos.
Aceite vegetal		½ tza		1 tza	
*Cebollas frescas en cuadritos	1 lb 6 oz	3 ? tzas	2 lb 12 oz	1 Cuarto 3 ? tzas	<b>5.</b> Agregue las cebollas y cocine por 1 minuto.
*Brócoli fresco picado	4 lb 1 oz	1 gal 3 ¼ cuartos gl	8 lb 2 oz	3 gal 2 ½ cuartos gl	
O	O	O	O	O	<b>6.</b> Agregue el brócoli y cocínelo por 2 minutos más. Cámbielo a las bandejas para mesa de vapor (12" x 20" x 2 ½"). Para 50 porciones, use 2 bandejas. Agregue la sal. Manténgalo caliente.
Mezcla de vegetales orientales, congelados	4 lb 15 oz	2 cuartos gl	9 lb 14 oz	1 gl	
Sal		2 cdtas		1 Cda 1 cdta	<b>7.</b> Sofría el pollo en el aceite de 3 a 5 minutos. Agregue el pollo a los vegetales en la bandeja para mesa de vapor. Agregue la salsa y la mezcla hasta cubrir el pollo y los vegetales. <b>8.</b> CCP: Caliente a 165° F o más alto por lo menos por 15 segundos.
Pechugas de pollo crudo sin piel y deshuesada, cortadas en cubos de ½"	8 lb 15 oz		17 lb 14 oz		
Aceite vegetal		1 tza		2 tzas	<b>9.</b> CCP: Para servirlo caliente, manténgalo a 135° F o más alto. Distribuya las porciones con una cuchara servidora, redondeada, No. 10 (3/4 tza 1 Cda).

## Notas

\*Consulte la Guía de Mercado

### Sugerencias Especiales:

1. Para un sabor oriental auténtico, substituya  $\frac{1}{4}$  de taza del aceite vegetal por  $\frac{1}{4}$  de taza de aceite de sésamo para sofreír el pollo, por cada 50 porciones.
2. Los vegetales mezclados congelados pueden ser variados, incluyendo combinaciones de brócoli, repollo, apio, guisantes Chinos, cebollas, pimientos y castañas de agua.
3. Reduzca la cantidad de sal si usa salsa de soja regular.
4. Si usa vegetales orientales, agregue los vegetales congelados al pollo en el paso No. 7.

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

## Marketing Guide

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

Serving	Yield	Volume
<p>¾ tza 1 Cda (2 cucharas No. 10 redondeadas) proveen 2 oz equivalentes de carne, ¼ tza de vegetales verde oscuro y ¼ tza de vegetales rojo/naranja.</p>	<p><b>50 Porciones:</b> alrededor de 23lbz 4 oz</p> <p><b>100 Porciones:</b> alrededor de 46 lb 8 oz</p>	<p><b>50 Porciones:</b> alrededor de 2 galones 2 cuartos gl</p> <p><b>100 Porciones:</b> alrededor de 5 galones</p>