

Vegetales en Salsa de Naranja

Makes: 50 or 100 servings

Ingredients	50 Servings		100 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Brócoli, fresco o congelado, cortado	4 lb		8 lb	
Zanahoria pequeña (baby), fresca o congelada	2 lb		4 lb	
Castañas de agua, enlatadas o congeladas	2 lb		4 lb	
Ralladura de naranja, picada finamente		2 cdas		4 cdas
Jugo de naranja 100%, sin azúcar añadida		3 tzas		1 1/2 cuarto gl
Salsa de soja, baja en sodio		1/4 tza		1/2 tza
Maicena		1/4 tza		1/2 tza

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	40	
Total Fat	0.1 g	
Protein	1 g	
Carbohydrates	9 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	70 mg	

Directions

1. Cocine el brócoli y la zanahoria al vapor hasta que estén de un color brillante y levemente suaves.
2. Caliente las castañas de agua en una sartén hasta que estén todas calientes.
3. En una sartén combine la ralladura de naranja, jugo de naranja y miel. Lleve la mezcla a punto de ebullición.
4. Combine la salsa soja y maicena para obtener una mezcla cremosa.
5. Mientras está mezclando, vierta la mezcla de soja y maicena dentro de la mezcla hirviendo de jugo de naranja y miel para que espese.
6. Vierta la salsa sobre los vegetales y revuélvalos hasta que estén cubiertos completamente.
7. Sirva ½ taza (4 onzas).

Notes

Sugerencia adicional:

Puede encontrar la receta para 25 porciones o porciones familiares [here](#).