

La Mundialmente Famosa Ensalada de Brcoli de la Chef Ashley

Makes: 50 servings

50 Servings

Ingredients	Weight	Measure
Grumos1. Agregue el caldo de pollo, pimienta y cebolla en una olla grande o caldera de vapor. Hiérvalo; cúbralo y coc de brócoli		12 cuarto g
Cebollas o cebollines verdes		10
Cilantro		1/3 tza
Vinagre de arroz		1 tza
Miel		1/2 tza
Jengibre fresco		5 Cdas
Salsa de soja, baja en sodio		5 Cdas
Fideos chow mein		2 tzas
Aceite de ajonjolí		2 Cdas



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	89	
Total Fat		1.2%
Protein	NA	
Carbohydrates	NA	
Dietary Fiber	NA	
Saturated Fat		0%
Sodium	205 mg	

Directions

1. Primero lave el brócoli, cilantro y cebollines verdes, córtelos y déjelos a un lado.
2. Luego utilice un recipiente de 5 galones para hervir el agua en la que pasará el brócoli rápidamente por un minuto. Para así dejar la mayor parte de los factores nutricionales en el brócoli.
3. Luego enfríe el brócoli en la refrigeradora por 20 minutos.
4. A continuación mezcle todas las salsas. Rompa a mano los fideos chow mein en trozos pequeños.
5. Mezcle todos los ingredientes húmedos a mano junto con el brócoli y luego cubra el plato con los fideos chow mein.