

Arroz Cocido (en Horno o en Olla de Vapor)

Meal Components: Grains

Side Dishes, B-03

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Arroz integral fortificado, grano mediano, regular.	3 lb 12 oz	2 cuarto gl ½ cup	7 lb 8 oz	1 gl 1 taza	<ol style="list-style-type: none"> No enjuague el arroz enriquecido. Vierta 1 lb 14 oz de grano mediano de arroz o 1 lb 11 oz de arroz de grano grande, o 1 lb 13 oz de arroz vaporizado en cada bandeja para mesa de vapor (12" x 20" x 2 1/2"). Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para 100 porciones, use 4 bandejas.
O	O	O	O	O	
Arroz integral fortificado, de grano largo, regular	3 lb 6 oz	2 cuarto gl	6 lb 12 oz	1 gl	
O	O	O	O	O	
Arroz integral fortificado, grano largo, arroz vaporizado	3 lb 10 oz	2 cuarto gl 1 ¼ tza	7 lb 4 oz	1 gl 2 ½ tza	<ol style="list-style-type: none"> Agregue sal al agua hirviendo. Ponga el agua sobre el arroz (1 cuarto gl 2 tazas por bandeja
Agua, hirviendo		3 cuarto gl		1 gl 2 cuarto gl	

Sal

2 cda

1 Cda 1 cda

4. Cubra las bandejas bien seguras.

5. Hornee. En horno convencional: 350° F por 30 minutos. En horno de convección 325°F por 30 minutos. Olla de vapor: 5 lb de presión por 25 minutos.

6. Remueva del horno.

7. PCC: Para servirlo caliente, manténgalo a 135°F o más alto. Enfríelo a 70°F en las primeras 2 horas y de 70°F a 41°F o más bajo en las siguientes 4 horas adicionales. Distribuya las porciones con una cuchara servidora No. 8 (1/2 taza).

Notas

Consejo Especial:

Para cocinar grano de Arroz Integral, grano largo, regular

Para 50 porciones, use 3 lb 2 oz de arroz integral, 1 gl 3 ½ tazas de agua hervida y 2 cucharadas de sal. Ponga 1 lb 9 oz de arroz y 2 cuarto gl 1 ¾ tazas de agua con sal en cada bandeja (12" x 20" x 2"). Use 2 bandejas. Cúbralo y hornéelo a 350°F o en una olla de vapor a 5 lb de presión por 50 minutos.

Para 100 porciones, use 6 lb 4 oz de arroz integral, 2 gl 1 3/4 cuarto gl de agua hervida y 1 cuchara de sal. Ponga 1 lb 9 oz de arroz y 2 cuarto gl 1 ¾ taza de agua hervida en cada bandeja para mesa de vapor (12" x 20" x 2"). Use 4 bandejas. Cúbralo y hornéelo a 350°F o

en una olla de vapor de presión de 5 lb por 50 minutos.

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

Serving	Yield	Volume
½ taza (cuchara servidora No. 8) otorga el equivalente a 1 rodaja de pan.	50 Porciones: 2 bandejas para mesa de vapor	50 Porciones: alrededor de 1 gl 2 ¼ cuartos gl.
	100 Porciones: 4 bandejas para mesa de vapor	100 Porciones: alrededor de 3 galones 2 tazas