

# Salteado de Carne de Res

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

Main Dishes, D-39A

Ingredients	50 Servings		100 Servings		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Maicena	4 1/2 oz	1 tza	9 oz	2 tzas	<ol style="list-style-type: none"> <li>Disuelva la maicena en agua y salsa de soja. Añádale pimienta, jengibre y ajo granulado.</li> <li>Caliente el caldo de res hasta que hierva y lentamente incorpore la mezcla de maicena. Vuélvalo a hervir.</li> <li>Cocínelo de 3 a 5 minutos, hasta que se espese. Retírelo del fuego.</li> <li>Prepare no más de 50 porciones por lote. Sofría las zanahorias en aceite durante 4</li> </ol>
Agua fría		1/2 tza		1 tza	
Salsa de soja baja en sodio		1/2 tza		1 tza	
Jengibre molido		1/2 cda		1 cda	
Ajo granulado		3 Cdas		1/4 tza 2 Cdas	
Pimienta negra o blanca molida		2 cdtas		1 Cda 1 cda	
Caldo de res bajo en sodio, sin MSG		2 cuarto gl		1 gl	
* Zanahorias frescas, peladas, picadas 1/4"	5 lb 10 oz	1 gl 1 1/2 cuarto gl	11 lb 4 oz	2 gl 3 cuarto gl	

O	O	O	O	O	
Zanahorias en rodajas congeladas	6 lb 12 oz	1 gl 2 cuarto gl	13 lb 8 oz	3 gl	
Aceite vegetal		1/2 tza		1 tza	
* Cebolla fresca, picada en cuadritos	1 lb 6 oz	3 2/3 tzas	2 lb 12 oz	1 cuarto gl 3 1/3 tzas	5. Agregue las cebollas y cocínelas por 1 minuto.
* Brócoli fresco, picado	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 cocínelo por 2 minutos más. Colóquelo en la bandeja para mesa de vapor (12 "x 20" x 2 1/2"). Para 50 porciones, use 2 bandejas. Añada la sal. Manténglo caliente.
O	O	O	O	O	
Mezcla de verduras orientales congeladas	4 lb 15 oz	2 cuarto gl	9 lb 14 oz	1 gl	
Sal		2 cdtas		1 Cda 1 cdta	
Carne de res deshuesada cruda, redondeada (sin tapa interior), cortada en cubos de 1/2"	10 lb		20 lb		7. Sofría los trozos de carne de res en aceite de 2 a 3 minutos. Añada la carne a las verduras en la bandeja para mesa de vapor. Añada la salsa y mezcle hasta cubrir la carne y las verduras.

8. CCP: Para servirlo caliente, manténglo a 135° F o más caliente. Distribuya las porciones con 2 cucharas servidoras N° 10 (3/4 taza 1 cda).

## Notas

Comentarios:

\*Vea la Guía de Mercado.

Sugerencias especiales:

- 1) Para un auténtico sabor Oriental, sustituya ¼ taza de aceite de ajonjolí por ¼ de taza de aceite vegetal para sofreír la carne, por cada 50 porciones.
- 2) La mezcla de vegetales frescos se puede variar para incluir combinaciones de brócoli, repollo, apio, guisantes chinos, cebollas, pimientos (chiles dulces) y castañas de agua.
- 3) Reduzca la sal si esta usando salsa de soja regular.
- 4) Si utiliza vegetales orientales, agregue vegetales congelados a la carne de res sofrida en el paso 7.

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

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Servings	50 Servings
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
3/4 taza 1 cda (2 chucharas de servir No. 10 redondeadas) proporciona 2 oz de equivalente de carne, 1/4 taza de vegetales verde oscuro y 1/4 taza de vegetal rojo/naranja.	<p><b>50 Servings:</b> aproximadamente 23 lb 4 oz</p> <p><b>100 Servings:</b> aproximadamente 46 lb 8 oz</p>	<p><b>50 Servings:</b> aproximadamente 2 glones 2 cuarto gl</p> <p><b>100 Servings:</b> aproximadamente 5 glones</p>