

Soufflé de Brócoli

Meal Components: Vegetable

I-07

Ingredients	24 Porciones		48 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
margarina o mantequilla	6 oz	3/4 tza	12 oz	1 1/2 tza	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salsa blanca: Derrita la margarina o la mantequilla en una cacerola. Agregue la harina y sal y revuelva hasta que este sin grumos. Cocínelo a bajo fuego lento por 3 minutos. No dore. 2. Use una batidora manual de alambre, despacio agregue la leche caliente a la mezcla de harina. Cocínelo hasta que la salsa blanca este espesa y sin grumos, aproximadamente por 10 minutos. 3. Bata las yemas de huevo hasta que se mezclen, usando una batidora. Lentamente agregue las yemas de huevo a la salsa blanca,
Harina fortalecida, para todo uso	4 oz	3/4 tza 2 Cda	8 oz	1 3/4 tza 2 Cda	
Sal		2 cdta		1 Cda 1 cdta	
Leche descremada 1%, caliente		1 cuarto gl		2 cuarto gl	
Yemas de Huevo	6 oz	8 huevos	12 oz	16 huevos	

*Brócoli, fresco cortado	2 lb	1 cuarto gl 7/8 tza	4 lb	2 cuarto gl 1 3/4 tazas	4. Cocine el brócoli fresco. Baje el fuego: Ponga el brócoli en agua hirviendo. Luego de que el agua hierva de nuevo, reduzca el fuego a lento y cocine por 15 minutos. Vapor: Ponga el brócoli en la bandeja de mesa de vapor (12" x 20" x 2"). Cocínelo en una
O	O	O	O	O	
Brócoli cortado congelado	2 lb 15 oz	1 3/4 cuarto gl1 Cda	5 lb 14 oz	3 cuarto gl 2 1/8 tza	5. Esparza el brócoli en un recipiente de poca profundidad y enfríelo. Para 24 porciones, use 2 recipientes. Para 48 porciones, use 4 recipientes. CCP: Refrigérelolo en la primera hora. Manténgalo a 40° F o más frío.
*Cebollas frescas, gratinadas		2 Cda		1/4 tza	6. Agregue el brócoli fresco (o el brócoli congelado ,descongelado y escurrido,) cebollas, migas de pan y jugo de limón a la salsa blanca.
Migas de pan, fortificadas, secas	4 oz	1 tza	8 oz	2 tza	
Jugo de limón		1 Cda		2 Cda	
Bata las claras hasta que estén firmes, pero no secas. Vierta las claras batidas en la salsa blanca.	12 oz	12 huevos	1 lb 8 oz	24 huevos	7. Ponga 3 lb (1 cuarto gl 3 ½ tazas) de la mezcla en cada molde para hornear (9" x 13" x 2") previamente cubierto ligeramente con aceite antiadherente en aerosol. Para 24 porciones, use

8. Hornee hasta que el cuchillo insertado en el centro salga limpio. En horno convencional: 325° F por 30 minutos. En horno de convección 350° F por 20 minutos. PCC: Caliente a 160° F o más alto. Ponga a enfriar por 10 minutos.

9. PCC: Manténgalo a 140° F o más alto. Corte cada molde 3x4 (12 porciones).

Notas
* Vea la Guía de Mercado

Marketing Guide		
Food as Purchased for	24 Porciones	24 Porciones
Brócoli	2 lb 8 oz	5 lb
Cebollas maduras	1 oz	2 oz

Serving	Yield	Volume
1 porción otorga ¼ taza de vegetales.	24 Porciones: 5 lb 10 oz	24 Porciones: 2 bandejas
	48 Porciones: 11 lb 4 oz	48 Porciones: 4 bandejas

Nutrients Per Serving

Calorías	149	Grasa saturada	2 g	Hierro	1 mg
Proteínas	6 g	Colesterol	92 mg	Calcio	84 mg
Carbohydrate	12 g	Vitamina A	1219	Sodio	448 mg
Grasa total	9 g		unknown	Fibra dietetica	2 g
		Vitamina C	25 mg		