

Brócoli en Sésamo

Meal Components: Vegetable

I-03

Ingredients	25 Porciones		50 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Caldo de pollo, sin glutamato monosódico (MSG)		1 1/2 tza		3 tazas	1. CCP: Para servir caliente, manténgalo a 140° F o más caliente. Distribuya las porciones con cuchara servidora No. 16 (1/4 tza)
Jengibre molido		1/8 cda		1/4 cda	
Azúcar		2 cdas		1/4 tza	
Salsa soja baja en sodio		2 cdas		1/4 tza	
Maicena		1 cda 1 cda		2 cdas 2 cdtas	3. Disuelva la maicena en agua fría. Incorpórela en el caldo y cocine por 3 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese ligeramente.
Agua, fría		2 cdas		1/4 tza	
Aceite de sésamo		2 cdas		1/4 tza	4. Retire la salsa del fuego y lentamente

*Floretes de brócoli frescos	2 lb 2 oz	1 gl	4 lb 4 oz	2 gl	5. Cocine al vapor o hierva los floretes por 5 minutos. Escúrralos.
O	O		O		
Brócoli congelado cortado	2 lb 2 oz		5 lb 4 oz		

6. Vierta la salsa sobre los floretes y revuélvalos hasta que queden bien impregnados.

Notas

* Vea Guía de Mercado

Marketing Guide

Food as Purchased for

25 Porciones

25 Porciones

Brócoli

2 lb 10 oz

5 lb 4 oz

Serving	Yield	Volume
¼ tza (cuchara servidora No. 16) provee ¼ tza de vegetales.	25 Porciones: 2 lb 12 oz	25 Porciones: 1 cuarto gl 2 ¼ tzas
	50 Porciones: 5 lb 8 oz	50 Porciones: 3 cuarto gl ½ tza

Nutrients Per Serving					
Calorías	30	Grasa saturada		Calcio	16 mg
Proteínas	1 g	Colesterol		Sodio	73 mg
Carbohydrate	4 g	Vitamina A	758 IU	Fibra dietetica	1 g
Grasa total	1 g	Hierro			