Arroz Frito

Meal Components: Vegetable, Grains, Meat / Meat Alternate **B-10**

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Aceite vegetal		1/4 tza		1/2 tza	**1.** Caliente el aceite. Agregue las cebollas. Cocine de 3 a 5 minutos.
*Cebollas frescas, cortadas	8 oz	1 1/3 tza	1 lb	2 2/3 tzas	
O	O	O	O	O	
Cebollas deshidratadas	1 1/2 oz	3/4 tza	3 oz	1 1/2 tzas	
Huevos enteros, congelados (descongelados)	2 lb 13 oz	1 Cuarto gl 1 1/3 tza	5 lb 10 oz	2 Cuarto gl 2 2/3 tzas	**2.** Agregue los huevos. Cocine a fuego medio, revolviendo frecuentemente de 10 a 15 minutos hasta que cuajen.
O		O		O	
Huevos frescos grandes (vea		26 huevos		52 huevos	

*Arroz Integral cocido	11 lb 13 oz	1 gl 3 1/4 Cuartos gl	23 lb 10 oz	3 gl 2 1/2 Cuartos gl	**3.** Para arroz cocido, use la receta Cocinando Arroz (vea B-03). Combine el arroz, guisantes, salsa de soja y zanahorias. Vierta en media-bandeja para mesa de vapor (12” x 20” x 4”). Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para 100 porciones,
Guisantes congelados	1 lb 2 oz	2 3/4 tzas	2 lb 4 oz	1 Cuarto gl 1 1/2 tza	
Salsa de soja baja en sodio		1 1/3 tza		2 2/3 tzas	
Zanahorias congeladas, cortadas en cubitos	1 lb 2 oz	2 3/4 tza 2 Cdas	2 lb 4 oz	1 Cuarto gl 1 3/4 tzas	**4.** Cubra. **5.** Hornee. En horno convencional: 325º F por 25 minutos. En horno de convección 350ºF por 35 minutos. CCP: Caliente a 165º o mayor temperatura por 15 segundos. **6.** CCP: Para servir caliente, mantenga a 135º F o más caliente. Distribuya las porciones con cuchara servidora de 6 oz (3/4 tza)

Notas
* Vea la Guía de Mercado.

Sugerencia especial:

Para 50 porciones, use 13 oz (1 cuarto gl 1/3 taza) de huevos en polvo y 1 cuarto gl 1/3 taza de agua en lugar de los huevos.

Para 100 porciones, use 1 lb 10 oz (2 cuarto gl 2/3 taza) de huevos en polvo y 2 cuartos 2/3 taza de agua en lugar de los huevos.

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

Marketing Guide		
Food as Purchased for	**50 Porciones**	**50 Porciones**
Cebollas Maduras	10 oz	1 lb 4 oz
Arroz integral, grano mediano	4 lb 5 oz	8 lb 10 oz
Arroz integral, grano largo	3 lb 14 oz	7 lb 12 oz
Arroz integral, grano largo sazonado	4 lb 3 oz	8 lb 6 oz

Serving	Yield	Volume
¾ taza (cuchara servidora No. 16) provee el equivalente a 1 oz de carne, 1/8 taza de vegetal y el equivalente de 1 rodaja de pan.	**50 Porciones:** alrededor de 17 lb **100 Porciones:** alrededor de 34 lb	**50 Porciones:** alrededor de 2 galones 1 ½ curator gl 2 bandejas para mesa de vapor **100 Porciones:** alrededor de 4 galones 3 cuarto gl 4 bandejas para mesa de vapor.