

Cerdo en Salsa Agridulce

Meal Components: Fruits, Vegetable, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-36

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Cerdo deshuesado crudo, cortado en cubos de 1 pulgada	10 lb 14 oz		21 lb 12 oz		<ol style="list-style-type: none"> Dore las piezas de cerdo en el aceite. Escorra. Escorra la piña, reservando el jugo. Para 50 porciones, guarde 1 cuarto gl y 1 taza de jugo. Para 100 porciones, guarde 2 cuarto gl y 2 tazas de jugo. (Si es necesario, agregue agua al jugo para obtener la medida indicada). Aparte la piña para el paso 7. Agregue el caldo, vinagre, azúcar morena, salsa de soja, salsa agridulce, y jugo de piña al cerdo. Hiérvalo. Reduzca el fuego. Cúbralo. Cocine a fuego lento por 30 minutos.
Aceite vegetal		1/4 tza		1/2 tza	
Piña enlatada en cuadrados, en su jugo	3 lb 5 oz	1 cuarto gl 2 1/4 tazas (1/2 lata No. 10)	6 lb 10 oz	3 cuarto gl 1/2 tza (1 lata No. 10)	
Caldo de pollo sin Glutamato Monosódico (MSG)		3 cuarto gl		1 gl 2 cuarto gl	
Vinagre blanco		2 tazas		1 cuarto gl	
Azúcar morena, compacta	8 oz	1 3/4 tazas 2 Cdas	1 lb	3 3/4 tazas	
Salsa de soja baja en sodio		1 tza		2 tazas	

*Zanahorias frescas, peladas, en rodajas	1 lb	3 3/4 tazas	2 lb	1 cuarto gl 3 1/2 tazas	4. Agregue las zanahorias. Cubra. Cocine a fuego lento por 15 minutos.
*Pimientos verdes frescos, cortados en tiritas	12 oz	2 1/2 tazas	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 1 tza	5. Agregue los pimientos verdes y el apio. Cubra. Cocine a fuego medio por 5 minutos.
*Apio fresco, en rodajas	12 oz	3 tazas	1 lb 8 oz	1 Cuarto 2 tazas	
Maicena	9 oz	2 tazas	1 lb 2 oz	1 cuarto gl	6. Combine la maicena con el agua. Mezcle bien hasta que suavice.
Agua, fría		3 tazas		1 cuarto gl 2 tazas	

7. Agregue la mezcla de maicena a la piña. Revuelva bien y cocine a fuego medio hasta que se espese. De 6 a 8 minutos. PCC: Caliente a 165° F o a mayor temperatura por lo menos por 15 segundos.

8. Vierta en una bandeja para mesa de vapor mediana (10" x 12" x 4"). Para 50 porciones, use 2 bandejas. Para 100 porciones, use 4 bandejas.

9. PCC: Para servir caliente, mantenga a 135° F o a temperatura más alta. Sirva con un cucharón de 6 oz (3/4 taza) sobre arroz cocido.

Notas

Comentarios:

***Vea la Guía de Mercadeo.**

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Zanahorias	1 lb 4 oz	2 lb 8 oz
Pimientos verdes	15 oz	1 lb 14 oz
Apio	15 oz	1 lb 14 oz

Serving	Yield	Volume
$\frac{3}{4}$ taza (un cucharón de 6 oz) equivale a 2 oz de carne/alternativa para carne y $\frac{1}{4}$ tazas de vegetales y fruta.	50 Porciones: alrededor de 21 lb 8 oz 2 media-bandejas para mesa de vapor	50 Porciones: alrededor de 2 galones y 1 $\frac{1}{2}$ cuarto gl
	100 Porciones: alrededor de 43 lb 4 media-bandejas para mesa de vapor	100 Porciones: alrededor de 4 galones 2 $\frac{3}{4}$ cuarto gl

Nutrients Per Serving

Calorías	210	Grasa saturada	2 g	Hierro	1 mg
Proteínas	18 g	Colesterol	49 mg	Calcio	31 mg
Carbohydrate	19 g	Vitamina A	2087 IU	Sodio	303 mg
Grasa total	7 g	Vitamina C	8 mg	Fibra dietetica	1 g