



Pollo teriyaki con repollo

Introduzca sabores nuevos con esta comida sabrosa.

EDADES: de 6 a 18 años

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 4 horas 40 minutos (4 hora para el marinado)

TIEMPO DE COCCIÓN: 25 minutos

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza de vegetales

2 onzas equivalentes de carne

ORIGEN

Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					<ol style="list-style-type: none"> Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
Salsa de soya, baja en sodio		¾ taza		1½ tazas	<ol style="list-style-type: none"> Prepare el marinado: en un tazón mediano, combine la salsa de soya, el aceite vegetal, la pimienta, el ajo en polvo y el jengibre. Bata hasta que quede suave.
Aceite vegetal		2 cda + 2 cda		⅓ taza	
Pimienta negra, molida		1 cda		2 cda	
Ajo en polvo		1 cda		2 cda	



INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Jengibre, en polvo		1 cdta		2 cdta	
					3 Vierta la mitad del marinado en un tazón pequeño y refrigere a una temperatura de 40 °F o menos para usarlo en el paso 9.
					4 Divida el resto del marinado entre las bandejas plásticas para mesa de vapor (12" x 20" x 2½"). Para 25 porciones , use 2 bandejas. Para 50 porciones , use 3 bandejas.
Pollo, muslos, deshuesados, sin piel	8 lb 13 oz	50	17 lb 10 oz	100	5 Coloque el pollo en la bandeja. Cubra. Deje marinar en el refrigerador durante 2 horas a una temperatura de 40 °F o menos. Voltee el pollo para marinar el otro lado. Cubra. Deje marinar en el refrigerador durante 2 horas más. Lávese las manos después de tocar el pollo crudo (vea las notas).
					6 Precaliente el horno a 400 °F.
Repollo, fresco, rallado, en tiritas de ¼" de grosor	5 lb 2 oz	1 gal + 3 qt	10 lb 4 oz	3 gal + 2 qt	7 Divida el repollo rallado equitativamente y extiéndalo en el fondo de una bandeja para mesa de vapor limpia (12" X 20" X 2½"). Para 25 porciones , use 2 bandejas. Para 50 porciones , use 3 bandejas.
					8 Saque el pollo del marinado. Descarte el marinado que quedó en la bandeja. Coloque el pollo encima del repollo. Lávese las manos después de tocar el pollo crudo (vea las notas).



INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
					9 Vierta el marinado que guardó en el paso 3 sobre el pollo.
					10 Hornee por 25 minutos. Hornee hasta que el pollo alcance una temperatura interna de 165 °F o más alta durante al menos 15 segundos. Retire del horno.
					11 Sirva 2 muslos de pollo y ½ taza (cucharón # 8) de repollo cocido. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2 muslos de pollo con ½ taza de repollo

NUTRIENTES	CANTIDAD
Calorías	220
<hr/>	
Grasa total	10 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	86 mg
Sodio	332 mg
Carbohidrato total	6 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	2 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	25 g
<hr/>	
Vitamina D	N/A
Calcio	50 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

NOTAS

- El pollo se puede marinar durante la noche en el refrigerador a una temperatura de 40 °F o menos. Si se marina durante la noche, el marinado debe cubrir los muslos de pollo para evitar la necesidad de voltearlos.
- No vuelva a usar el marinado.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 porciones	50 porciones
Peso: 13 lb 8 oz	Peso: 27 lb
Rendimiento: 50 muslos y 3 qt ½ taza de repollo	Rendimiento: 100 muslos y 1 gal 2 qt 1 taza de repollo