Salteado de vegetales con jengibre

El ingrediente destacado en este delicioso plato es el jengibre. El jengibre es una especia muy aromática que es popular a través de toda la China, particularmente en las recetas inspiradas por la cocina catonesa y de Szechuan. Dele a su menú una nueva vida con este plato sencillo.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
¼ taza (cucharón # 16) proporciona ¼ taza de vegetales.

ORIGEN
Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Agua	8 oz	1 tz	16 oz	2 tz	**1** En un tazón pequeño, mezcle el agua, la maicena, el azúcar y la sal hasta que quede una mezcla suave. Coloque a un lado.
Maicena (fécula o almidón de maíz)		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	
Azúcar granulada		2 cdta		1 cda 1 cdta	
Sal		1 cdta		2 cdta	
Aceite de canola		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	**2** Caliente el aceite a fuego medio-alto en un *wok*, sartén industrial o sartén extra grande: Para 25 porciones, use 1 sartén extra grande. Para 50 porciones, use 2 sartenes extra grandes.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Zanahoria, congelada, cortada en rebanadas	12½ oz	3 tz	1 lb 9 oz	1 qt 2 tz	**3** Añada la zanahoria, las judías verdes y el brócoli al sartén caliente. Cocine durante 4 minutos. Revuelva con frecuencia.
Judías verdes (ejotes), congeladas, cortadas	12½ oz	3 tz	1 lb 9 oz	1 qt 2 tz	
Brócoli, congelado, picado	14½ oz	1 qt	1 lb 13 oz	2 qt	
Jengibre, fresco, rallado		1 cda 1 cdta		2 cda 2 cdta	**4** Añada el jengibre y cocine 4-5 minutos o hasta que los vegetales estén blandos. Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 140° F o más alta por al menos 15 segundos.
					5 Añada la mezcla del paso # 1 y cocine durante 2 minutos. Revuelva constantemente. Cocine hasta que los vegetales estén cubiertos con la salsa.
					6 Sirva ¼ taza (cucharón # 16). Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por cada ¼ taza (cucharón # 16).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**23**
Grasa total	**1 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	**104 mg**
Carbohidrato total	**3 g**
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**1 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	16 mg
Hierro	0 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

RENDIMIENTO/VOLUMEN	
25 Porciones	**50 Porciones**
2 lb 9¼ oz 1 qt 2¼ tz	5 lb 2½ oz 3 qt ½ tz