Salteado de cerdo

El salteado es una técnica de cocina popular y eficiente que consiste en el uso de una pequeña cantidad de aceite para sofreír varios vegetales, carnes y condimentos.

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP
½ taza (cucharón de 4 oz) de salteado de cerdo sobre ¼ taza (cucharón # 16) de arroz proporcionan 1½ onzas equivalentes de carne, ¼ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

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

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Arroz integral, de grano largo, crudo	12½ oz	2 tz	1 lb 9 oz	1 qt	**1** Combine el arroz integral y el agua en una olla grande. Revuelva. Reserve el agua restante para el paso #3. Para 25 porciones: añada 1 qt de agua. Para 50 porciones: añada 2 qt de agua. Caliente a fuego medio-alto hasta que hierva.
Agua		1 qt ¼ tz		2 qt ½ tz	**2** Cubra y reduzca la temperatura a fuego medio. Cocine hasta que el agua se absorba, unos 30-40 minutos. Revuelva el arroz suavemente con una cuchara ranurada.
Maicena (fécula o almidón de maíz)		¼ tz		½ tz	**3** Haga la mezcla de maicena: en un tazón pequeño, mezcle la maicena, el agua restante y la salsa de soya hasta que estén bien disueltas y sin grumos.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Salsa de soya, baja en sodio		¼ tz		½ tz	
Caldo de pollo, bajo en sodio	32 oz líquida	1 qt	64 oz líquida	2 qt	**4** Haga la salsa: en una olla mediana, ponga el caldo de pollo a hervir a fuego medio-alto. Añada la mezcla de maicena. Cocine y revuelva frecuentemente hasta que la salsa esté espesa, unos 10-15 minutos. Retire del fuego y ponga la salsa a un lado.
Aceite de canola		¼ tz		½ tz	**5** Caliente el aceite en un *wok* o sartén industrial o sartén extra grande, a fuego medio alto. Para 25 porciones, use 2 sartenes extra grandes. Para 50 porciones, use 4 sartenes extra grandes.
Brócoli, congelado, picado	14½ oz	1 qt	1 lb 13 oz	2 qt	**6** Añada el brócoli y saltee por unos 5-7 minutos, o hasta que los vegetales se descongelen. Revuelva con frecuencia.
*Zanahoria, fresca, pelada, rallada	1 lb	2 qt	2 lb	1 gal	**7** Añada la zanahoria, la cebolla, el ajo en polvo y el jengibre. Cocine durante 5 minutos o hasta que los vegetales estén ligeramente blandos. Retire del sartén y póngalos a un lado.
*Cebolla, fresca, pelada, cortada en cubitos de ¼"	12½ oz	3 tz 2 cda	1 lb 9 oz	1 qt 2¼ tz	
Ajo en polvo		2 cda 2 cdta		⅓ tz	
Jengibre, fresco, rallado		2 cda 2 cdta		⅓ tz	
Solomillo de cerdo, fresco o congelado, cortado en cubos de ½"	4 lb 2 oz		8 lb 4 oz		**8** Sazone el cerdo con sal y pimienta.
Sal		2 cdta		1 cda 1 cdta	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Pimienta negra, molida		1 cdta		2 cdta	
Aceite en aerosol para cocinar		2 rociadas		4 rociadas	**9** Rocíe un sartén con el aceite en aerosol y caliéntelo a fuego medio. Agregue el cerdo y dórelo por unos 15-20 minutos. Revuelva con frecuencia. Punto crítico de control: cocine hasta alcanzar una temperatura de 155 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
					10 Añada los vegetales y la salsa al sartén. Cocine durante 2-3 minutos. Revuelva con frecuencia. Punto crítico de control: cocine hasta que los vegetales alcancen una temperatura de 140 °F o más alta por al menos 15 segundos.
					11 Sirva ½ taza (cucharón de 4 oz) del salteado de cerdo sobre ¼ de taza de arroz (cucharón # 16). Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 140 °F o más alta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Por cada ½ taza (cucharón de 4 oz) del salteado de cerdo sobre ¼ taza de arroz (cucharón # 16).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**180**
Grasa total	**5 g**
Grasa saturada	1 g
Colesterol	36 mg
Sodio	**334 mg**
Carbohidrato total	**17 g**
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	**16 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	27 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

GUÍA DE MERCADEO

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Cebolla	15 oz	1 lb 13 oz
Zanahoria	1 lb 4 oz	2 lb 7 oz

NOTAS

*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

Variación
Si el cerdo está congelado, descongélelo en el refrigerador 1 día por cada 1-5 libras. Mantenga el cerdo crudo a una temperatura de 40 °F o más baja.

El jengibre fresco puede ser sustituido por jengibre molido. Si usa jengibre molido, use la mitad de la cantidad requerida en la receta.

RENDIMIENTO/VOLUMEN

25 Porciones	50 Porciones
6 lb 15¾ oz	13 lb 15½ oz
3 qt ½ tz de salteado 1 qt 2¼ tz de arroz	1 gal 2 qt 1 tz de salteado 3 qt ½ tz de arroz