

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Pollo Agridulce

Tiempo de Preparación:	Descripción: Con técnica de empanizado y cocción de la salsa agridulce clásica.
-------------------------------	--

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para pollo:	Observaciones (Marca)
½	pz	Pechuga de pollo	
		Sal	Al gusto.
		Pimienta negra molida	Al gusto.
½	pz	Limón	
		Ingredientes para tempura:	
100	grs	Harina de trigo	Debe ser de todo uso.
¼	tz	Fécula de maíz	
1	cdita	Azúcar	
1	cdita	Sal	
1	cdita	Polvo para hornear	
200	ml	Agua fría	
		Ingredientes para la salsa:	
5	cds	Passata de tomate	
100	grs	Azúcar	
½	tz	Vinagre de arroz	
½	tz	Agua	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

1	cdita	Fécula de Maíz	
		Para freír:	
		Aceite	
		Utensilios:	
		Ollá	
		Sartén	
		Espátula de silicona	
		Cuchillo	
		Tabla	
		Bowl	

#	Preparación para el pollo:
1	Cortar la pechuga en tiras de aproximadamente 4 centímetros.
2	Sazonar con sal, pimienta y jugo de limón.
#	Preparación para la salsa:
1	En un sartén mezclar la passata de tomate, el azúcar, el vinagre de arroz y el agua.
2	Agregar la fécula de maíz al final.
#	Preparación para la tempura:
1	En un bowl mezclar los ingredientes del tempura.
2	Agregar el pollo al tempura y refrigerar.
3	Freír los trozos de pollo en aceite caliente y reservar.
4	Agregar la salsa a los trozos de pollo.

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Chow Mein

Tiempo de Preparación:	
	Descripción: Fideos salteados con vegetales.

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
200	grs	Carne de res	
50	grs	Zanahoria	
50	grs	Cebolla morada	
30	grs	Pimientos	Se recomienda pimiento rojo y amarillo.
50	grs	Repollo	
2	pzs	Diente de ajo	
		Cebollin	Al gusto.
		Sal	Al gusto.
		Pimienta negra	Al gusto.
100	grs	Pasta noodle o espagueti	
2	cds	Aceite de ajonjolí	
4	cds	Shoyu	
1	cda	Vinagre de arroz	
1	cda	Fécula de maíz	
		Utensilios:	
		Wok	
		Sartén	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

		Espátula de silicona	
		Cuchillos	
		Tabla	
		Bowl	

#	Preparación:
1	Cortar la carne en tiras y sazonar con shoyu.
2	Cortar las verduras en tiras.
3	Cortar el ajo en láminas.
4	Saltear la carne a fuego alto y reservar.
5	Saltear las verduras empezando por las más duras hasta las más blandas.
6	Cocinar la pasta en agua y agregarle sal, reservar.
7	Mezclar la carne con las verduras en el wok.
8	Mezclar agua, fécula de maíz y el vinagre de arroz, verter sobre la carne y verduras.
9	Agregar la pasta y saltear.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Res con Brócoli Estilo Cantones

Tiempo de Preparación:	Descripción:

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes:	Observaciones (Marca)
200	grs	Carne de res	
50	grs	Cebolla blanca	
1	trocito	Jengibre	
100	grs	Brócoli blanqueado	
4	cds	Shoyu	
		Cebollin	Al gusto.
2	pzs	Diente de ajo	
		Sal	Al gusto.
		Pimienta negra	Al gusto.
10	ml	Agua	
1	cdita	Fécula de maíz	
1	cdita	Vinagre de arroz	
		Utensilios:	
		Wok	
		Espátula de silicon	
		Cuchillo	
		Tabla	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

		Bowl	
--	--	------	--

#	Preparación:
1	Mezclar la salsa shoyu, el ajo y el jengibre.
2	Cortar la carne en tiras del mismo tamaño y marinar por 20 minutos.
3	Cortar el brócoli en trozos del mismo tamaño y blanquear.
4	Cortar el ajo en láminas.
5	Saltear la carne a fuego alto y reservar.
6	Saltear el brócoli blanqueado y agregar la carne.

Nota: No adelantarse al proceso

Receta Platillo
Arroz Frito Tradicional

Tiempo de Preparación:	Descripción: Arroz frito tradicional (yang zhou chao fan).
-------------------------------	---

Cantidad:	Unidad:	Ingredientes para el arroz:	Observaciones (Marca)
1	tz	Arroz blanco largo	
1 1/3	tz	Agua	
		Sal	Al gusto.
		Ingredientes para arroz frito:	
100	grs	Filete de cerdo	
500	grs	Arroz cocido	
2	pzs	Huevo	
2	cds	Shoyu	
		Cebollin	Al gusto.
2	pzs	Diente de ajo	
1	pz	Zanahoria blanqueada	Debe estar en cubitos.
1	cda	Aceite vegetal	
		Sal	Al gusto.
		Pimienta negra molida	Al gusto.
50	grs	Cebolla morada	
		Utensilios:	

Nota importante: La receta puede estar sujeta a cambios con el fin de mejorar los resultados y aprendizaje.

		Wok	
		Espatula de silicon	
		Cuchillo	
		Tabla	
		Bowl	

#	Preparación:
1	Batir los huevos y freír rompiendolos en trocitos y reservar.
2	Cortar el filete de cerdo en tiritas del mismo tamaño, marinar con shoyu.
3	Saltear en el wok a fuego alto por 1 minuto y reservar.
4	Freír la cebolla y el ajo
5	Agregar los huevos, el arroz, la carne y demás ingredientes.
6	Saltear un minuto y está listo.