

# Brócoli Picante y sus Amigos

**Makes:** 6 or 50 servings

6 Servings      50 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Cebollas, rodajas finas	1 1/4 oz	1/2 tza	10 oz	4 tzas
Pimientos verdes, rodajas finas	2 oz	1/2 tza	17 oz	4 tzas
Brócoli, pequeños pedazos	6 oz	2 1/2 tzas	50 oz	20 tzas
Coliflor, pequeños pedazos	6 oz	2 1/2 tzas	50 oz	17 tzas
Salsa Hoisin		1 Cda		8 Cdas
Salsa de soja, baja en sodio		1 Cda		8 Cdas
Ajo en polvo		1/2 cdta		4 cdtas
Pimiento rojo, molido		1/2 cdta		4 cdtas
Pimienta cayena		1/4 cdta		2 cdtas
Arroz cocinado blanco	2 oz		16 oz	
Apio, picado	1 oz	1/4 tza	8 oz	2 tzas
Guisantes en vainita, frescos	2 1/2 oz	1/2 tza	20 oz	4 tzas
Aceite de oliva		1 Cda		1/2 tza



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>NA</b>	
Total Fat	NA	
Protein	NA	
Carbohydrates	NA	
Dietary Fiber	NA	
Saturated Fat	NA	
Sodium	320 mg	

## Meal Components

Vegetables	1 cup
------------	-------

## Directions

1. Llene una olla grande a la mitad con agua. Hierva. Agregue zanahorias y cocine por 3 minutos. Agregue coliflor y brócoli y cocine por otros 3 minutos.
2. Caliente el aceite en una sartén grande o sartén china (wok) hasta que este por debajo del punto de humo. Agregue todos los vegetales al sartén y fría por 3 minutos hasta que este suaves. Agregue todos los condimentos y salsas. Mezcle bien.
3. Sírvalo caliente.