

**Nombre de alumno: Diana Isabel
García Guillén.**

**Nombre del profesor: Luz Elena
Cervantes Monroy.**

**Nombre del trabajo: Super nota
Chop suey.**

**Materia: Biotecnología de los
alimentos.**

Grado: 3°

Grupo: A

Preparación de ...

Chop suey

Guisado originario de China preparado a base de carne de puerco o pollo y verduras, entre las que resalta la zanahoria, calabaza, pimientos, brócoli y coliflor.



Pasos:

Antes que todo, todas las verduras deben lavarse y desinfectarse perfectamente,. Así como el área de trabajo y los utensilios que serán utilizados durante la preparación.

Se necesita:

- Calabaza
- Zanahoria
- Pimiento amarillo
- Pimiento verde
- Brócoli
- Pollo (Como proteína).
- Coliflor
- Salsa de ostión
- Cebolla y ajo
- Salsa china
- Aceite de aguacate



Se sazonó el pollo con sal y pimienta al gusto.



Sofreímos la cebolla y ajo con aceite de aguacate



Incorporamos la proteína y cocinamos durante 15 minutos.



Se cocinaron las verduras al vapor, por separado para evitar la pérdida de nutrientes.



Se incorporaron las verduras y el pollo, se les agregó la salsa de ostión y salsa china.



Finalmente se incorporó una preparación de maizena para espesar la preparación.



Emplatamos y se acompañó de arroz. Listo para disfrutar.