



# Tabouli (Ensalada de Trigo Bulgur)



## Ingredientes

- 1 taza de **trigo bulgur**, seco
- 1 taza de **agua hirviendo**
- ½ **pepino**, picado
- 2 tallos de **apio**, picados
- 1 **tomate**, picado
- 4 **cebollas verdes**, picadas
- ¼ de taza de **menta** fresca, picada (o cilantro)
- 1 taza de **perejil** fresco, picado
- 1 diente de **ajo**, picado finamente o 1/4 cucharadita de ajo en polvo

### ~Aderezo~

- ¼ de taza de **jugo de limón amarillo** fresco (o vinagre o la mitad de cada uno)
- 2 cucharadas de **aceite vegetal**
- 1 cucharadita de **pimienta**
- ¼ de cucharadita de **sal**

## Preparación

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Ponga el trigo bulgur seco en un tazón grande y deje reposar en el agua caliente hasta que se absorba el agua, (aproximadamente 30 minutos). Cuando esté listo, drene cualquier excedente de agua.
- En un tazón pequeño o un frasco con tapa, mezcle o agite los ingredientes del aderezo. Poner a un lado.
- Agregue las verduras picadas, hierbas y ajo al trigo preparado.
- Añada el aderezo a la ensalada y revuelva. Refrigere por 2 a 3 horas y sirva frío.
- Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

## Notas

- Pruebe con una cucharada de yogur natural sobre el tabouli preparado.
- Añada otras verduras picadas incluyendo pimientos dulces rojos o verdes, garbanzos, zanahorias ralladas o calabaza de verano.
- Congele el jugo de limón extra para usar más tarde.
- Sirva como acompañamiento o sirva en hojas de lechuga o haga sándwiches. Pruebe con rebanadas de pan integral o pan árabe (pita).

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición paragente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

**Rinde:** 4 tazas  
**Tiempo de preparación:** 45 minutos  
**Tiempo de enfriamiento:** 3 horas



## Datos de Nutrición

8 raciones por envase	
Tamaño por ración	1/2 taza (126g)
Cantidad por ración	
<b>Calorías</b>	<b>110</b>
% Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 4g	<b>5 %</b>
Grasa Saturada 0g	<b>0 %</b>
Grasa <i>Trans</i> 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0 %</b>
<b>Sodio</b> 100mg	<b>4 %</b>
<b>Carbohidrato Total</b> 17g	<b>6 %</b>
Fibra Dietética 3g	<b>11 %</b>
Azúcares Totales 2g	
Incluye 0g azúcares añadidos	<b>0 %</b>
<b>Proteínas</b> 3g	
Vitamina D 0mcg	<b>0 %</b>
Calcio 39mg	<b>4 %</b>
Hierro 1mg	<b>6 %</b>
Potasio 185mg	<b>4 %</b>
Vitamina A 43mcg	<b>5 %</b>
Vitamina C 18mg	<b>20 %</b>

\*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.

2017 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.