

Ensalada de Trigo Bulgur y Garbanzos

Sirve: 6 porciones

Esta ensalada es una buena manera de añadir trigos saludables, frutas, vegetales, y garbanzos a su comida.

Ingredientes

- 1 1/4 tazas agua
- 1 taza trigo bulgur (grueso, disponible a granel en tiendas de alimentos naturales)
- 1 cucharadita perejil seco
- 1/3 cucharada cebolla picada finamente
- 1 cucharadita salsa de soja
- 1/2 taza cebollines (ajo chalote/escalonia) picadas
- 1/2 taza pasas
- 1/2 taza zanahoria (picada)
- 3/4 taza garbanzos en lata escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas aceite
- 2 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharada salsa de soja
- 1 clavo ajo (picado finamente)
- pimienta (al gusto)

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	204
Grasa total	5 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	275 mg
Total de Carbohidrato	36 g
Fibra dietetica	7 g
Azucares totales	9 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	6 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	40 mg
Hierro	2 mg
Potasio	295 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Frutas	1/4 taza
 Vegetales	1/4 taza
 Granos	1 1/2 onzas

Preparación

1. Hierva el agua en una olla mediana. Agregue el trigo bulgur, perejil, cebolla picada y la salsa de soja. Cubra y disminuya la temperatura. Hierva a fuego lento de 15 a 20 minutos, (hasta que toda el agua quede absorbida, y que el trigo bulgur no esté demasiado crujiente). No cocine en exceso.
2. Saque del fuego y deje enfriar. Esponje con un tenedor.
3. Combine los ingredientes del aderezo y revuelva bien. Vierta sobre la mezcla de trigo bulgur y mezcle bien.
4. Agregue los cebollines, pasas, zanahorias y los garbanzos. Tape y deje enfriar durante varias horas. Guarde en el refrigerador.

University of Vermont, Extension, Making It Fit: Piecing Together Your Food Needs