

5 Al Da Trigo Bulgur

Sirve: 8 porciones

Ingredientes

- 1 cebolla mediana picada
- 1 **taza** brócoli picada
- 1 **taza** zanahoria rallada
- 1 pimiento verde pequeño (también puede utilizar pimiento rojo o amarillo)
- 1/3 **taza** perejil fresco cortado (o 2 cucharadas de perejil deshidratado)
- 1 **cucharadita** aceite de canola
- 1 1/2 **tazas** bulgur seco (trigo sin salvado)
- 2 **tazas** caldo de pollo (bajo sodio)
- 8 **onzas** garbanzos enlatados escurridos

Preparación

1. Lave y pique la cebolla fresca, brócoli, zanahorias, pimiento y perejil (si utiliza perejil fresco).
2. Caliente el aceite de canola en una sartén grande. Añada las cebollas y cocine hasta que se ablanden.
3. Añada trigo de bulgur y mezcle hasta que cubra la sartén. Añada dos tazas de caldo de pollo al sartén, permítalo hervir.
4. Baje el fuego, añada los vegetales restantes y garbanzos. Cocine durante 10 minutos o hasta que se absorbe el líquido.
5. Añada perejil y revuelva. Sirva caliente o frío.

Notas



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorías	150	
Grasa total	2 g	2%
Proteínas	6 g	
Carbohidrato	28 g	9%
Fibra dietética	7 g	28%
Grasa saturada	0 g	0%
Sodio	135 mg	6%

*Los Porcentajes de Valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

El Bulgur viene del trigo. De hecho, es la semilla partida del trigo que se utilice como ingrediente en la cocina. Tiene sabor parecido a la nuez y consistencia chiclosa que agrada a cualquier apetito y contiene fibra. El aceite de canola es una elección saludable de aceites vegetales.

University of Massachusetts, Extension Nutrition Education Program, Choices: Steps Toward Health