

Ensalada De Garbanzos Bulgur

Esta ensalada es una excelente manera de agregar algunos cereales, frutas, verduras y garbanzos saludables a su comida.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: www.choosemyplate.gov
recetas/ensalada de garbanzos bulgur

Ingredientes

Ensalada

- 1 1/4 taza de agua
- 1 taza de bulgur
- 1 cucharadita de perejil seco
- 1 cucharadita de cebolla picada
- 1 cucharadita de salsa de soya
- 1/2 taza de cebolletas (cebolla verde) picadas
- 1/2 taza de pasas
- 1/2 taza de zanahoria picada
- 3/4 tazas de garbanzos enlatados, escurridos y enjuagados.

Aderezo

- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 diente de ajo picado
- Pimienta negra al gusto

Pasos

1. Ponga a hervir agua en una sartén mediana. Agregue el bulgur, el perejil, la cebolla picada y la salsa de soya. Cubra y reduzca el fuego; cocine a fuego lento durante 15 a 20 minutos (hasta que se absorba toda el agua y el bulgur no esté demasiado crujiente). No cocine demasiado.
2. Retire del fuego y deje enfriar; esponjee con un tenedor.
3. Combine los ingredientes del aderezo; revuelva bien. Derrame sobre la mezcla de bulgur y mezcle bien.
4. Agregue las cebolletas, las pasas, las zanahorias y los garbanzos. Cubra y enfríe durante varias horas. Guárdelo en el refrigerador.



**Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!**



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1/6 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	220
Grasa total:	6 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	178 mg
Carbohidratos totales:	41 g
Fibra dietética:	7 g
Azúcares Totales:	11g
Azúcar añadida:	0 g
Proteína	6 g

Utensilios Necesarios

- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Sartén mediana
- Cuchara para mezclar
- Tazón grande
- Tazón pequeño
- Tenedor



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.80

Costo promedio/porción: \$2.30

La receta rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Bulgur



Añadir 1 al carrito
1 zanahoria



Añadir 1 al carrito
Cebolla Amarilla



Añadir 1 al carrito 1
Lata de Garbanzos



Añadir 1 al carrito
Salsa de soya



Añadir 1 al carrito
Jugo de Limón



Añadir 1 al carrito
Cebolletas (cebolla verde)



Añadir 1 al carrito
Ajo



Añadir 1 al carrito
Pasas

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Preparación

- Si no dispone de bulgur, intente utilizar arroz integral, cuscús integral, quinoa, farro o coliflor con arroz.

Recetas Similares

- Considere probar otras recetas con ingredientes similares que se encuentran en snapedny.org, como:
 - Pilaf de Bulgur y Champiñones
 - 5 Al día Trigo Bulgur
 - Tabulé de Trigo



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

SNAP-Ed está financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria o SNAP del USDA.