

Ensalada de coles de Bruselas, Arándanos y Bulgur

¡Pruebe esta deliciosa y colorida ensalada como acompañamiento para la cena o como un simple almuerzo!

Rinde: 5 porciones

Tiempo de preparación: 45 minutos

Fuente: FoodHero.org

Ingredientes

- 1/3 taza de bulgur seco
- 1 taza de agua hirviendo
- 1/2 libra (2 tazas) de coles de Bruselas
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1/4 taza de nueces picadas
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 4 1/2 cucharaditas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

Pasos

1. Cubra el bulgur con agua hirviendo y deje reposar hasta que esté blando, unos 30 minutos. Vacíe cualquier exceso de agua.
2. Enjuague y corte las coles de Bruselas. Corte por la mitad a lo largo y luego corte transversalmente en tiras finas.
3. En un tazón grande combine el bulgur, las tiras de coles de Bruselas, los arándanos y las nueces.
4. En un tazón pequeño o frasco con tapa, combine el jugo de naranja, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Mézclenlos o agítelos bien. Vierta el aderezo sobre la ensalada y sirva.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!



Información Nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	170 g
Grasa total:	9 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	130 mg
Carbohidratos totales:	23 g
Fibra dietética:	5 g
Azúcares totales:	10 g
Azúcares añadidos:	3 g
Proteína:	3 g

Utensilios Necesarios

- Olla mediana con tapa
- Tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazas y cucharas medidoras
- Tazón grande
- Tazón pequeño o frasco con tapa

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.26

Costo promedio/porción: \$2.65

Rinde: 5 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
Trigo bulgur, 24 oz



Añadir 1 al carrito
Arándanos secos endulzados, 5 onzas



Añadir 1 al carrito
Coles de Bruselas, 1/2 libra



Añadir 1 al carrito
Jugo de Naranja 100% Puro, 64 onzas líquidas



Añadir 1 al carrito
Almendras Rebanadas 10 oz

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis Notas de Cocina

Manejo de Alimentos: Coles de Bruselas

- Elija coles de Bruselas con cabezas de color verde brillante. Evite las hojas amarillentas y las manchas negras, que podrían indicar hongos
- Las cabezas deben ser firmes y pesadas para su tamaño.
- Las coles de Bruselas de tamaño más pequeño tienden a ser más dulces que las coles más grandes.

Consejos de cocina

- ¡Intente usar otras verduras que pueda tener a mano, como brócoli o col rizada!
- También se podrían utilizar otros cereales, como la cebada, la quinoa, el cuscús, etc.



Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

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