



5 Al Día Trigo Bulgur

Sirve: 8 porciones

Bulgur (trigo sin salvado) es la estrella de esta sencilla y colorida ensalada de trigo entero.

Ingredientes

- 1 cebolla mediana picada
- 1 **taza** brócoli picado
- 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

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	150
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	135 mg
Total de Carbohidrato	28 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

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

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.

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