

Pilaf de Bulgur y Arroz Integral

Sirve: 100 Porciones

100 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
-------------	--------	---------

Preparación

1. En una cacerola a fuego mediano, refría el fideo vermicelli, cebolla y ajo en la margarina o mantequilla hasta que estén ligeramente dorados.
 2. Agregue el arroz y el bulgur (trigo sancochado) y sofría.
 3. En una olla grande sopera, combine el sofrito de fideo vermicelli, cebolla, ajo, arroz y bulgur. Agregue el caldo de pollo y la mejorana. Revuelva para mezcla bien.
 4. Hierva y luego cocine a fuego lento a bajo fuego por aproximadamente 30 a 35 minutos o hasta que todo el líquido haya sido absorbido.
- PCC: Caliente a 135°F o a mayor temperatura por lo menos por 15 segundos.
- PCC: Mantenga caliente para servir a 135°F o a mayor temperatura.
5. Distribuya las porciones con un cucharón No. 8 (½ taza).

Origen: Whole Grains Council/Sunnyland Mills

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	204
Grasa total	6 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	N/A
Sodio	623 mg
Total de Carbohidrato	35 g
Fibra dietetica	5 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	4 g
Vitamina D	N/A
Calcio	80 mg
Hierro	4 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible