



# Tabulé (ensalada de hierbas y trigo)

---

## Ingredientes:

- 1/2 taza de bulgur, sin cocer
- 1 taza de agua
- 3/4 taza de pepino en cubos
- 3/4 taza de tomate en cubos
- 2 cucharadas de perejil fresco, picado
- 2 cucharadas de hojas de menta fresca, picadas
- 2 cucharadas de cebolla verde, picada
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de limón jugo
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta



## Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón. Lave frutas y verduras frescas antes de prepararlas.
2. En una olla pequeña para caldos, ponga a hervir el agua.
3. Agregue el bulgur cubra y apague la estufa. Deje la olla en el quemador caliente. Manténgalo tapado y déjelo reposar por unos 20 minutos. Escorra el exceso de líquido, muévelo con un tenedor y deje que se enfríe.
4. En un tazón mediano, mezcle el bulgur frío, el pepino, el tomate, el perejil, la menta, la cebolla verde y el ajo.
5. Para preparar el aderezo: En un tazón pequeño, bata el aceite de oliva, el limón jugo, sal y pimienta. 6. Combine el aderezo con los otros ingredientes y mezcle bien.
6. Refrigere y deje enfriar por al menos 2 horas antes de servir, para dejar que los sabores se mezclen. Punto Crítico de Control: Enfríe 40 °F o menos por 4 horas.

## Información de Nutrición (Por Porción)

69 calorías, 11 g de carbohidratos, 2 g de proteína, 3 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 0 g de grasa artificial, 0 mg de colesterol, 3 g de fibra, 1 g de azúcar total, 103 mg de sodio, 15 mg de calcio, 12 mcg de ácido fólico, 1 mg de hierro y 39% de calorías de grasa.

6 porciones, de aproximadamente 1/2 taza cada una.

---

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

**<https://www.zonadesaludaz.org/recetas>**