



Tabbouleh

El *tabbouleh* es una ensalada popular del Medio Oriente que se sirve como parte de un *mezze* (surtido de aperitivos). Un ingrediente principal en el *tabbouleh* es el bulgur, que es un grano integral.

Sirve: 6 porciones

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

los INGREDIENTES

- 1 taza** de agua
- ½ taza** de bulgur, crudo
- ¾ taza** de pepino, fresco, pelado, cortado en cubos de ¼"
- ¾ taza** de tomate, fresco, cortado en cubos de ¼"
- 2 cucharadas** de perejil italiano, fresco, picado
- 2 cucharadas** de menta, hoja fresca, picada
- 2 cucharadas** de cebollín con las puntas, fresco, picado
- 1 diente** de ajo, fresco, finamente picado (1 diente picado es aproximadamente ½ cucharadita)
- 1 cucharada** de aceite de oliva, extra virgen
- 2 cucharadas** de jugo de limón amarillo, recién exprimido, sin semillas o jugo de limón amarillo, embotellado
- ¼ cucharadita** de sal
- ¼ cucharadita** de pimienta negra, molida

las INSTRUCCIONES

1. Ponga el agua a hervir en una olla pequeña.
2. Añada el bulgur, cubra y apague el fuego. Deje la olla en la estufa caliente. Manténgalo cubierto y deje reposar durante 20 minutos. Escurra cualquier exceso de líquido y revuelva con un tenedor. Reserve el bulgur a un lado y deje que se enfríe a temperatura ambiente mientras prepara los otros vegetales.
3. En un tazón mediano, mezcle el bulgur, el pepino, el tomate, el perejil, la menta, el cebollín y el ajo.
4. Prepare el aderezo: en un tazón pequeño mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón amarillo, la sal y la pimienta.
5. Combine el aderezo con los otros ingredientes y mezcle bien.
6. Refrigere hasta alcanzar una temperatura de 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de 4 horas adicionales. Deje enfriar por al menos 2 horas antes de servir para permitir que los sabores se mezclen.
7. Sirva ½ taza.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada ½ taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	68
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	99 mg
Carbohidrato total	11 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares añadidos	N/A
Proteínas	2 g
Vitamina D	N/A
Calcio	20 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza proporciona ¼ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

los

CONSEJOS DEL CHEF

Antes de picar el perejil y la menta, lávelos en un colador debajo de un chorro de agua corriente. Seque en un centrifugador de ensalada.

Para obtener una mayor cantidad de jugo de limón, ruede el limón suavemente sobre una superficie plana antes de cortarlo o exprimirlo para aflojar las membranas.

Cocine el bulgur el día anterior y enfríe en el refrigerador. Punto crítico de control: enfríe a una temperatura de 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de 4 horas adicionales.

Asegúrese de que los vegetales picados estén secos para evitar que la ensalada esté muy aguada o empapada.