

Buena Ensalada

Ingredientes:

- 1 taza trigo bulgur seco (trigo agrietado)
- 1 taza lentejas secas, enjuagadas y escurridas
- 1/4 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de zumo de limón fresco
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/4 taza hojas de menta fresca picada
- 1 cucharadita de hojas de orégano secas
- 3 cebollas verdes (partes blancas y verdes) cortadas en rodajas
- 1 pepino mediano, peladas y picadas
- 1/2 cada pimiento rojo y amarillo, cortadas en dados
- 2 tomates frescos, en dados
- 1 taza de guisantes congelados (opcional)
- 1/2 taza de perejil fresco picado

Sirve 10



*SOY FREE

*VEGAN

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (134g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 160	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 75mg	3%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 4g	
Protein 9g	
Vitamin A 20% • Vitamin C 70%	
Calcium 2% • Iron 15%	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Indicaciones:

1. En un bol mediano, combinar bulgur con 2 tazas de agua hirviendo.
2. Cubrir y dejar reposar durante 30 minutos.
3. En una cacerola mediana, añadir lentejas a 2 tazas de agua hirviendo.
4. Cocer a fuego lento sin remover hasta que las lentejas estén tiernas (unos 20-30 minutos). Cuando las lentejas estén tiernas, escurrirlas y luego enjuagarlas con agua fría.
5. Para hacer el aderezo, combine sal, jugo de limón, aceite, menta y orégano.
6. Refrigerar hasta que se enfríe bien.
7. Justo antes de servir, lanza la mezcla de bulgur con cebollas verdes, cu- cumpers, pimientos, tomates, guisantes verdes y perejil.

Para obtener más información, póngase en contacto con The Living Whole Programa de Bienestar para Empleados al (909) 651-4007 o email livingwhole@llu.edu.