Living Whole
Employee Wellness Program

Bulgur con Jengibre y Naranja

Ingredientes:

2 naranjas
2 cucharadita de aceite de canola
2 dientes de ajo
2 cucharadas de jengibre fresco picado
1 taza de bulgur
2 cucharadita de azúcar moreno
1/4 cucharadita de sal
2/3 taza de cebolletas picadas
1/3 taza de almendras en rodajas
1 cucharada de salsa de soja reducida en sodio

*VEGANO *GLUTEN-FREE *CONTAINS NUTS

Nutrition Facts

Serving Size 5 oz (140g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 260	Calories from Fat 70
	% Daily Value*
Total Fat 7g	**11%**
Saturated Fat 0.5g	**3%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 250mg	**10%**
Total Carbohydrate 45g	**15%**
Dietary Fiber 10g	**40%**
Sugars 13g	
Protein 8g	

Vitamin A 6% • Vitamin C 60%
Calcium 8% • Iron 10%

*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. Ralladura 1 naranja; reserva la ralladura. Jugo de ambas naranjas. Si es necesario, agregue suficiente agua al jugo para medir 1 1/2 tazas en total.
2. Calentar el aceite en una cacerola grande y pesada a fuego medio-alto. Agregue el ajo y el jengibre; cocinar, remover, hasta que esté fragante, durante 30 segundos.
3. Agregue el bulgur y revuelva para cubrir. Agregue el jugo de naranja, el azúcar moreno y la sal; lleve a fuego lento. Reduzca el fuego para mantener un hervir suavemente, cubra y cocine hasta que el bulgur esté tierno y la mayor parte del líquido se haya absorbido, 15-25 minutos.
4. Mientras tanto, tueste las almendras en una pequeña sartén seca a fuego medio-bajo, revolviendo con frecuencia, hasta que estén ligeras y fragantes, 2-3 minutos.
5. Agregue cebolletas, salsa de soja y la ralladura de naranja reservada al bulgur; mezclar suavemente y pelusa con un tenedor. Servir espolvoreado con las almendras.

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.