Living Whole
Employee Wellness Program

Bulgur y Pilaf de Quinua

Ingredientes:
1 taza de bulgur seco
1 taza de quinua seca
1 cebolla grande, picada
1 taza de apio picado
4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
1/4 taza de perejil fresco picado
1/2 cucharadita de romero seco
1/8 cucharadita de sal

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)
Servings Per Container 5

Amount Per Serving

Calories 270	Calories from Fat 25
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**5%**
Saturated Fat 0g	**0%**
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	**0%**
Sodium 100mg	**4%**
Total Carbohydrate 51g	**17%**
Dietary Fiber 9g	**36%**
Sugars 4g	
Protein 17g	

Vitamin A 8% • Vitamin C 15%
Calcium 4% • 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

*VEGANO

*SOY FREE

Indicaciones:

1. Coloque el bulgur y la quinua en un sartén seco y pesado, como hierro fundido, hasta que el grano huela tostado.
2. Retirar del fuego inmediatamente y reservar.
3. Freír al vapor la cebolla y el apio en una cacerola grande con una tapa hermética hasta que la cebolla comience a ablandarse con una pequeña cantidad de agua.
4. Añadir caldo, bulgur, quinua, perejil y rosa-maría.
5. Llevar a ebullición a fuego alto, luego reducir el fuego a bajo y cocinar, cubierto, durante 20 minutos. Dejar reposar 5 minutos, añadir sal y pelusa con un tenedor.

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.