

Perejil Tabbouleh

Ingredientes:

- 1 taza de agua
- 1/2 taza bulgur
- 1/4 taza de jugo de limón
- cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/2 cucharadita de ajo picado
- 1/8 cucharadita de sal
- 1/8 cucharadita de pimienta molida
- 2 tazas de perejil de hoja plana finamente picado
- 1/4 taza de menta fresca picada
- 2 tomates medianos, dados
- 1 pepino pequeño
- 4 cebolletas, finamente cortadas en rodajas



Nutrition Facts

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

Amount Per Serving

Calories 150 Calories from Fat 60

% Daily Value*

Total Fat 7g **11%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 400mg **17%**

Total Carbohydrate 20g **7%**

Dietary Fiber 5g **20%**

Sugars 3g

Protein 4g

Vitamin A 60% • Vitamin C 90%

Calcium 10% • 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. Combinar agua y bulgur en cacerola pequeña. Llevar a ebullición completa, retirar del fuego, cubrir y dejar reposar hasta que el agua se absorba y el bulgur esté tierno, 25 minutos o según las instrucciones del envase. Si queda agua, escurrir bulgur en una malla fina sieve. Transferir a un bol grande y dejar enfriar durante 15 minutos.
2. Combina el zumo de limón, el aceite de oliva, el ajo, la sal y la pimienta en un bol pequeño. Añadir perejil, menta, tomates, pepino y cebolletas al bulgur.
3. Añadir el aderezo y mezclar. Servir a temperatura ambiente o frío durante al menos 1 hora para servir frío.