

Bulgur Wheat (con Chicharos y Brócoli)

Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla mediana picada
- 1½ tazas de trigo “dry bulgur”
- 2 tazas de consomé de pollo bajo en sodio
- 1 taza de brócoli picado
- 1 pimiento verde o rojo pequeño
- 1 taza de zanahorias picadas
- 1 lata de chicharos de 8 onzas, lavados y escurridos
- ½ taza de cilantro fresco picado

Instrucciones:

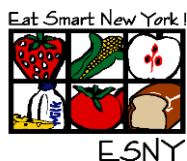
1. Caliente el aceite de olive en un sartén a fuego medio. Agregue el ajo y cebolla y cocine hasta que estén blandos.
2. Añada el trigo “bulgur” y revuelva creando una capa. Añada las 2 tazas de caldo de pollo al sartén y cocine hasta que hierva.
3. Baje el fuego. Añada el resto de los vegetales y los chícharos.
4. Cubra el sartén y cocine durante 10 minutos o hasta que el liquido se evapore.
5. Agregue el cilantro y revuelva. Sirva caliente o frio.

* El trigo de Bulgur es el meollo de trigo, resquebrajado para cocinar. Tiene un sabor de nuez, es masticable y es alto en fibra.

Rinde 8 porciones

Fuente: Cornell University Cooperative Extension in New York City

Nutrition Facts			
Serving Size ½ cup (173 g)			
Servings Per Recipe 8			
Amount Per Serving			
Calories	150	Calories from Fat	15
% Daily Value *			
Total Fat	2g		3%
Saturated Fat	0g		0%
Trans Fat	0g		
Cholesterol	0mg		0%
Sodium	45mg		2%
Total Carbohydrate	30g		10%
Dietary Fiber	8g		32%
Sugars	3g		
Protein	7g		
Vitamin A	90%	Vitamin C	50%
Calcium	6%	Iron	8%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.			
Total Fat	Less than	2000	2500
Saturated Fat	Less than	65g	80g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
10% calories from fat			



ESNY

Recipe analyzed using The Food Processor® Nutrition Analysis Software from ESHA Research, Salem, Oregon.

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disabilities.

This material was funded by USDA’s Food Stamp Program and Expanded Food and Nutrition Education Program.

