

Receta de almuerzos/ cenar basados en granos integrales

Arrocera

Ensalada de Garbanzo y Bulgur



Ingredientes:	Costo Aprox.*
2 tazas de bulgur (1½ tazas de medir)	\$1.75
2 latas de 15 onzas de garbanzos, escurridos y lavados	\$1.98
2 latas de mandarinas (naranjas), escurridos	\$2.00
1 bolsa de espinacas, lavadas	\$3.29
1 manojo de cebollin, picados	\$1.99
1 pimiento rojo (opcional)	\$1.99
Enderezo:	
½ taza de aceite de oliva	\$1.00
1/3 taza de vinagre de vino tinto, 2 cucharadas de azúcar, 2 a 3 gotas de tabasco (o al gusto), sal y pimienta	\$1.25 **
Total	\$15.25

de raciones: 12 raciones de 1 taza **Costo por ración: \$1.27**

*Basado en los precios de Peapod que se encuentra online en la fecha 2/1/09.

**Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados.

Direcciones: Preparar bulgur: agregue 2 tazas de la arrocera de bulgar seco y agregue agua hasta la línea 2. Cocine hasta que salte el botón. Poner el bulgur en un bol grande para que se enfríe. Agregue cebollin garbanzo, naranjas, espinacas, y pimiento. Bata el aceite de oliva, vinagre, azúcar y Tabasco. Agregue a la ensalada y remueva. Agregue sal y pimienta al gusto. Una adición muy buena a esta ensalada es una taza de almendras cortadas y tostadas.

Información nutricional de una porción de 1 taza:

Calorías	284
Grasa Total	10 g
Grasa Saturada	1.4 g
% de total diario	14 %
Carbohidratos	43 g
Proteína	8 g
Fibra	9 g

		% de total diario
Vitamina A	27	%
Vitamina C	61	%
Calcio:	7	%
Hierro	15	%
Buena fuente de*	Magnesio, Niacina, Tiamina, y Zinc	
*(10% o más del CDR)		

Basado en una dieta de 2000 calorías

