

Receta de almuerzos/ cenas basados en granos integrales

Arrocera

Tabouli



Ingredientes	Costo Aprox. *
Bulgur (1 caja de 1 libra), cocinado	\$1.99
½ taza de almendras cortadas y tostadas (bolsa de 6 onzas)	\$2.32
4 cucharadas de aceite de oliva	\$1.80
Jugo de 1 limón	\$0.89
1 pinta de tomates uvas, cortados en mitad	\$2.99
Perejil fresco	\$0.99
Condimentos (sal, comino, pimienta, vinagre balsámico)	\$1.00**
Total	\$11.98

de raciones: 8 raciones de 1 taza **Costo por ración: \$1.49**

*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: Remueva todos los ingredientes y sirva. Esta ensalada, que llena mucho, esta bien sola pero con la adición de vegetales a la parilla o horneados es una comida perfecta para llevar a un picnic o a una fiesta. Intente agregar vegetales a la parilla o horneados como pimientos rojos, anaranjados, amarillos, calabacín, o calabaza de verano o berenjena. Se puede cambiar las almendras por piñones. Remueva la ensalada con menta picada y un poco de queso feta o queso de cabra. Cuando usted agrega cosas nuevas, pruebe la ensalada para hacer cualquier ajuste para la sal, pimienta, jugo de limón, y aceite de oliva.

Información Nutricional para una ración de 1 taza

Calorías	275
Grasa Total	13g
Grasa Saturada	1.5g
% de total diario	0.7%
Carbohidratos	36g
Proteína	8g
Fibra	9.5g

	% de total diario
Vitamina A	6.6%
Vitamina C	22%
Calcio:	6%
Hierro	11%
Buena fuente de*	Vitamina E, Magnesio, vitaminas y Zinc
*(10% o más del CDR)	

Basado en una dieta de 2000 calorías

