

Receta de chícharos secos

Arrocera

Ensalada de chícharos secos y bulgur



Ingredientes	Costo Aprox.*
Bulgur (caja de 1 libra), cocidos	\$1.99
Chícharos verdes secos (bolsa de 16 onzas), cocidos	\$0.99
½-1 cebolla roja picada (o cebollin)	\$0.89
1 bolsa de zanahorias de 1libra, peladas y cortadas a lo largo	\$0.99
1/2 taza de almendras en rebanadas (bolsa de 6 onzas)	\$3.49
Aderezo (aceite de oliva, vinagre de vino rojo, sal, pimienta, perejil fresco)	\$1.00**
Total	\$9.35

de porciones: 16 **Costo por porción: \$0.58**

*Basado en la lista de precios de Peadpod en línea del 2/09. Precio de los chícharos y del bulgur de Jewel.

**Condimentos y especias se han estimado a 25centavos cada vez que se usan.

Modo de preparar: Mezcle todos los ingredientes (con excepción del aderezo). Para el aderezo, mezcle los ingredientes en un tazón y agregue antes de servir.

Información Nutricional Porción 1 taza:

Calorias	288
Grasa Total	14g
Grasa saturada	1.5g
% diario total	7.5% **
Carbohidratos	33g
Proteínas	10g
Fibra	11g

	% del total diario
Vit A	34%
Vit C:	4%
Calcio:	6%
Hierro	10%
Buena fuente de*	Vitamina A, hierro, vitamina B, potasio, magnesio, zinc
*(10% o mas del VDR)	

basada en una dieta de 2000 calorías

