



Trigo Bulgur con Garbanzos 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 garbanzos de 8 onzas, lavados y escurridos
- ⅓ 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 garbanzos.
4. Cubra el sartén y cocine durante 10 minutos o hasta que el líquido se evapore.
5. Agregue el cilantro y revuelva. Sirva caliente o frío.

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

Rinde 8 porciones, ½ taza cada una

Fuente: Cornell University Cooperative Extension in New York City

Nutrition Facts

servings per container
Serving size 1/2 cup (158g)

Amount per serving
Calories 160

% Daily Value*

Total Fat 2g 3%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 90mg 4%

Total Carbohydrate 31g 11%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 37mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 268mg 6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



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.

Cornell Cooperative Extension provides equal program and employment opportunities.