Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Tabbouleh

Sirve:

12 raciones de aproximadamente 6 onzas (170g) cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
small mixing bowl
large mixing bowl
Valora: ★★☆☆☆

Contribuido por:

Isis Israel
Dealer Autorizado Saladmaster®
Agregar un Comentario

Tabbouleh

- 4 tazas de perejil fresco (240 g)
- ½ pimiento verde
- ½ pimiento jalapeño
- 2 pepino, sin semillas, cortado con Cono #3
- 4 cebolletas, picadas
- 4 tomates medianos, cortados a cubitos
- ½ taza de menta fresca, finamente picada (40 g)

Aderezo

- ¼ - ½ taza de aceite de oliva (60 - 120 ml)
- 1 ½ cucharadita de sal (9 g)
- ½ taza de zumo de limón o lima (120 ml)
- 1
- 1 diente de ajo, finamente picado
- ½
- cucharadita de pimienta negra (2 g)
- cucharadita de azúcar (2 g)

Preparación :

1. Remoja el bulgur en el zumo de tomate durante 2 horas en un bol grande. Añade los demás ingredientes y mezcla bien.
2. En un bol pequeño, mezcla los ingredientes del aderezo. Vierte sobre la ensalada y remueve para mezclar.
3. Sirve con pan de pita caliente, si lo deseas.

Información nutricional por ración

Calorías: 113

Grasa Total: 5g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 311mg
Carbohidratos: 16g
Fibra Dietética: 4g
Azúcar: 3g
Proteína: 3g
Análisis calculado usando ¼ taza de aceite de oliva