



# Tabbouleh

El *tabbouleh* es una ensalada popular del Medio Oriente que se sirve como parte de un *mezze* (surtido de aperitivos). Un ingrediente principal en el *tabbouleh* es el bulgur, que es un grano integral.

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

½ taza (cucharón # 8) proporciona ¼ taza de vegetales y ½ onza equivalente de granos.

## ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Agua	32 oz líquida	1 qt	64 oz líquida	2 qt	<b>1</b> Ponga el agua a hervir en una olla pequeña. <b>2</b> Añada el bulgur, cubra y apague el fuego. Deje la olla en la estufa caliente. Manténgalo cubierto y deje reposar durante 20 minutos. Escorra cualquier exceso de líquido y revuelva con un tenedor. Reserve el bulgur a un lado y deje que se enfríe a temperatura ambiente mientras prepara los otros vegetales.
Bulgur, crudo	12½ oz	2 tz	1 lb 9 oz	1 qt	
*Pepino, fresco, pelado, cortado en cubos de ¼"	14½ oz	3 tz 2 cda	1 lb 13 oz	1 qt 2¼ tz	<b>3</b> En un tazón mediano, mezcle el bulgur, el pepino, el tomate, el perejil, la menta, el cebollín y el ajo.
*Tomate, fresco, cortado en cubos de ¼"	1 lb 7 oz	3 tz 2 cda	2 lb 14 oz	1 qt 2¼ tz	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
*Perejil italiano, fresco, picado	1 oz	½ tz	2 oz	1 tz	
Menta, hoja fresca, picada	2 oz	½ tz	4 oz	1 tz	
*Cebollín con las puntas, fresco, picado	2 oz	½ tz	4 oz	1 tz	
*Ajo, fresco, finamente picado		4 dientes o 2 cdta		8 dientes o 1 cda 1 cdta	
Aceite de oliva, extra virgen		¼ tz		½ tz	<b>4</b> Prepare el aderezo: en un tazón pequeño mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón amarillo, la sal y la pimienta. Combine el aderezo con los otros ingredientes, mezcle bien.
Jugo de limón amarillo, recién exprimido, sin semillas o jugo de limón amarillo, embotellado		½ tz		1 tz	
Sal		1 cdta		2 cdta	
Pimienta negra, molida		1 cdta		2 cdta	
					<b>5</b> Deje enfriar por al menos 2 horas antes de servir para permitir que los sabores se mezclen.  Punto crítico de control: refrigere hasta alcanzar una temperatura de 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de 4 horas adicionales.
					<b>6</b> Sirva ½ taza (cucharón # 8).  Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.



**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Por cada ½ taza (cucharón # 8).

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>68</b>
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>99 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>11 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares añadidos	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	20 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

**GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Ajo	4 dientes	8 dientes
Cebollín	3 oz	5 oz
Pepinos	1 lb 2 oz	2 lb 4 oz
Perejil italiano	3 oz	5 oz
Tomates	1 lb 10½ oz	3 lb 5 oz

**NOTAS**

\*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

**Consejos del chef**

Antes de picar el perejil y la menta, lávelos en un colador debajo de un chorro agua corriente. Seque en un centrifugador de ensalada.

Para obtener una mayor cantidad de jugo de limón, ruede el limón suavemente sobre una superficie plana antes de cortarlo o exprimirlo para aflojar las membranas.

Cocine el bulgur el día anterior y enfríe en el refrigerador. Punto crítico de control: refrigere hasta alcanzar una temperatura de 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de 4 horas adicionales.

Asegúrese de que los vegetales picados estén secos para evitar que la ensalada esté muy aguada o empapada.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

25 Porciones	50 Porciones
5 lb 7½ oz 3 qt ½ tz	10 lb 15 oz 1 gal 2 qt 1 tz

