



Mezcla de Col y Bulgur

4 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 taza de agua
- ½ taza de bulgur
- ½ taza de cerezas ácidas secas
- 1 taza de agua hirviendo
- 2 cucharadas de aceite de oliva extravirgen (partes divididas)
- 2 cucharaditas de semillas de cilantro
- 1 cucharadita de semillas de comino
- 1 col pequeña sin tallo y picada
- ½ cucharadita de sal
- Pimienta negra recién molida a gusto
- 1 puñado de menta fresca picada
- 1 puñado de eneldo fresco picado
- Jugo de 1 limón
- ½ taza de queso de cabra rallado o desmenuzado

INDICACIONES

1. Hierva agua.
2. Coloque el bulgur y las cerezas ácidas secas en un recipiente grande resistente al calor. Agregue el agua hirviendo, cubra el recipiente con papel film y deje que los ingredientes se asienten durante 10 minutos o espere a que se ablanden.
3. Mientras tanto, caliente una sartén grande sobre fuego medio. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva. Agregue las semillas de cilantro y las semillas de comino y tueste hasta que la mezcla quede fragante, durante 30 segundos aproximadamente. Agregue la col y cocine hasta ablandarla, durante 5 minutos aproximadamente, y revuelva con frecuencia. Condimente con sal y pimienta.
4. Una vez que el bulgur esté blando, escurra para quitar el exceso de agua. Agregue la col cocida al bulgur y revuelva bien. Deje enfriar durante algunos minutos.
5. Mientras el bulgur se enfría, tome las hojas del tallo de la menta. Pique las hojas de menta y el eneldo. Agregue la otra cucharada de aceite de oliva y el jugo de limón al bulgur y revuelva bien. Coloque la menta y el eneldo y revuelva. Controle y vuelva a condimentar solo si es necesario.
6. Cubra con queso.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	230
	% Daily Value*
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 370mg	16%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 67mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 197mg	4%

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

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



The Children's Hospital
of San Antonio™

CHRISTUS Health

© Culinary Health Education for Families