



BULGUR

Pode optar por usar um caldo de legumes, carne, peixe (dependendo do resto da receita) caseiro.

 20 minutos 7 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de bulgur cru
- água: dobro da quantidade de bulgur
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- pitada de sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Aquecer um tacho com um fio de azeite e o alho picado/esmagado.
- 2º Adicionar o bulgur e refogar ligeiramente.
- 3º Adicionar a água quente e mexer.
- 4º Após levantar ferver, reduzir para lume brando e deixar cozinhar cerca de 6 minutos.
- 5º Desligar o lume, tapar e deixar repousar durante mais 6 minutos.
- 6º Com o auxílio de um garfo, soltar os grãos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (53 g)	% DR
ENERGIA	204 kcal	108 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	8 %
H. CARBONO	36 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	544 mg	287 mg	12 %