



ENSALADA TABULE - RECETA LIBANESA

Foto del sitio "Placer al plato"

 4 porciones

INGREDIENTES

- 250 gramos de trigo burgol
- 800 gramos de tomate, fresco, cortados en cubos pequeños
- 2 cebollas grandes picadas
- 1 cebolla de verdeo picada
- 1 puñado de perejil crudo picado
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- Jugo de limón recién exprimido
- 1 cucharadita de sal (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar el trigo burgol en remojo en agua potable preferentemente filtrada por 30 minutos como mínimo
- 2º Colar el trigo remojado y hacerle correr agua pura hasta que salga transparente
- 3º Pasar el burgol a una ensaladera y agregar la cebolla, los tomates, el perejil y mezclar muy bien
- 4º Finalmente agregar el jugo de limón, oliva y sal a gusto sin evitar excesos.
- 5º TIP: para que la cebolla no quede fuerte blanquearlas previamente [sumergirlas en agua hirviendo durante 1 minuto]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [409 g]	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	323 kcal	16 %
GRASA	2 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	151 mg	617 mg	26 %
H. CARBONO	14 g	56 g	19 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	—