



TABBOULEH SALAD/ ТАББУЛЕ САЛАТ

 2 portions**INGREDIENTS**

- 1 whole large unit (3" dia) of tomatoes, red, ripe, raw, year round average (182 g)/ 1 большой помидор
- 1 small unit of onions, raw (70 g)/ 1 луковица
- 100 grams of parsley, fresh/ 100г большой пучок петрушки
- 1 tablespoon of wheat, bulgur, raw (33 g)/ 1 столовая ложка киноа отварить
- 30 grams of lemon juice, fresh/ 2 столовых ложки сока лимона
- 2 tablespoons of oil, olive (22 g)/ 2 столовых ложки масла растительного

COOKING METHOD

- 1° Mix chopped parsley, tomatoes, presoaked bulgur, onion and season with lemon juice, olive oil, salt.
- 2° Очень мелко порезать помидор, лук, петрушку. Смешать порезанные овощи в миске, добавить отваренную и остывшую киноа, масло и сок лимона. Хорошо перемешать, посолить.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (219 g)	% DRI
ENERGY	94 kcal	206 kcal	10 %
FAT	5 g	12 g	18 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	9 %
CHOLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	16 mg	35 mg	1 %
CARBOHYDRATE	11 g	23 g	8 %
SUGARS	2 g	5 g	–
FIBER	2 g	4 g	18 %
PROTEIN	2 g	4 g	–