

Bulgur y Verduras Condimentadas del Programa Nourish

Rinde: ~ 4 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Cantidad:	Ingredientes:
1 taza	Trigo Bulgur, crudo
1 cucharada	Chile en polvo, sin sal
1 cucharita	Comino
1 cucharita	Aceite de canola
1 ½ tazas	Agua
1 bolsa	Vegetales mixtos congelados
1 lata	Frijoles pintos (15 oz), escurridos y enjuagados (u otro frijol enlatado)
½ cucharita	Sal kosher

Método:

1. En una olla mediana a fuego medio, combine bulgur, chile en polvo, comino, aceite y agua.
2. Lleve la mezcla a ebullición, reduzca el fuego a bajo, cubra con la tapa
3. Continúe cocinando hasta que el bulgur esté tierno ~ 10-12 minutos, deje reposar durante 10 minutos antes de quitar la tapa
4. Microondas verduras congeladas de acuerdo con las instrucciones del paquete, drene el exceso de líquido
5. Muela el bulgur con un tenedor y agregue las verduras, frijoles y sal al microondas antes de servir.

Consejos Útiles:

- Sustituya las verduras asadas sobrantes o pequeños cortes de vegetales frescos por vegetales congelados.
- Utilizar cualquier lata de frijoles (poroto, negro, blanco, etc.)
- Sustituye el condimento favorito por chile en polvo
- Omite la sal si usa un condimento con sodio (sal)

Necesidades de Equipo:

- Olla de tamaño mediano (olla de sopa)
- Cuchara de madera o espátula para alta temperatura
- Cucharas
- Cucharas medidoras
- Abrelatas
- Taza medidora
- Microondas
- Colador