

# Ensalada de coles de Bruselas, arándanos y bulgur

¡Prueba esta deliciosa ensalada colorida como guarnición para la cena o como un almuerzo sencillo!

Rinde: 5 porciones

Tiempo de preparación: 45 minutos

Fuente: FoodHero.org

## Ingredientes

- 1/3 taza de bulgur seco
- 1 taza de agua hirviendo
- 1/2 libra (2 tazas) de coles de Bruselas
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1/4 taza de nueces picadas
- 1/4 taza de jugo de naranja
- 4 1/2 cucharaditas de aceite
- 2 cucharadas de vinagre
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta

## Direcciones

1. Cubra el bulgur con agua hirviendo y deje reposar hasta que esté suave, unos 30 minutos. Retire cualquier exceso de agua.
2. Enjuague y corte las coles de Bruselas. Cortar por la mitad a lo largo y luego cortar transversalmente en tiras finas.
3. En un tazón grande combine el bulgur, las tiras de coles de Bruselas, los arándanos y las nueces.
4. En un tazón pequeño o frasco con tapa, combine el jugo de naranja, el aceite, el vinagre, la sal y la pimienta. Mezclar o agitar bien. Vierta el aderezo sobre la ensalada y sirva.
5. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños cambios,  
¡Gran diferencia!



## Información nutricional

Tamaño de la porción: 1 taza	
Nutrientes	Cantidad
Calorías:	170 g
Grasa total:	9 g
Grasa saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	130 mg
Carbohidratos totales:	23 g
Fibra dietética:	5 g
Azúcares Totales:	10 g
Azúcares añadidos:	3 g
Proteína:	3 g

## Utensilios Necesarios

- Olla mediana con tapa
- tabla de cortar
- Cuchillo afilado
- Tazas y cucharas medidoras
- Tazón grande
- tazón pequeño o frasco con tapa

# LISTA DE COMPRA

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.26

Costo promedio por porción: \$2.65

Receta hace: 5 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Agregar 1 al carrito  
Trigo bulgur  
24 oz



Agregar 1 al carrito  
Arándanos secos endulzados  
5 onzas



Agregar 1 al carrito  
Coles de Bruselas  
1/2 libra



Agregar 1 al carrito  
Jugo de Naranja 100% Puro,  
64 onzas líquidas



Agregar 1 al carrito  
Almendras Rebanadas  
10 oz

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis notas de cocina

### Consejos para productos: Coles de Bruselas

- Elija coles de Bruselas con cabezas de color verde brillante. Evite las hojas amarillentas y las manchas negras, que podrían indicar hongos.
- Las cabezas deben ser firmes y pesadas para su tamaño.
- Las coles de Bruselas de tamaño más pequeño tienden a ser más dulces que las coles más grandes.

### Consejos de cocina

- ¡Intenta usar otras verduras que puedas tener a mano, como brócoli o col rizada!
- También se podrían utilizar otros cereales, como la cebada, la quinoa, el cuscús, etc.

