Tabouleh Integral

Sirve: 50 Porciones

50 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Trigo, seco	3 lb 6 oz	
Tomates, rojos, maduros, crudos, Promedio año RND	4 lb 14 oz	
Pepino, pelado, crudo	2 lb 8 oz	
Perejil, crudo	3 oz	
Cebollas crudas	12 oz	

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**140**
Grasa total	**3 g**
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
Sodio	**294 mg**
Total de Carbohidrato	**27 g**
Fibra dietetica	6 g
Azucares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteinas	**4 g**
Vitamina D	N/A
Calcio	24 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

Preparación

1. Agregue sal al agua y póngala a hervir.

2. En un tazón grande combine el trigo (sin salvado sancochado) y el agua hirviendo. Déjelo reposar por 30 minutos o hasta que el agua haya sido absorbida. No lo

escurra.

3. Añada los tomates, pepinos, perejil, cebollas, menta y comino (opcional) al trigo.

4. Añada el jugo de limón y aceite vegetal a la mezcla de ensalada y revuelva para combinar todos los ingredientes. Vierta 5 lb 13 oz (aproximadamente 3 cuartos gl 2/3 taza) dentro de cada bandeja de poca profundidad (12”x20”x2 ½”), llenándola hasta alcanzar una profundidad de 2” o menos.

5. PCC: Enfríe a 41°F o más bajo dentro de 4 horas. Refrigere hasta que esté listo para servir.

6. Distribuya las porciones con un cucharón de 6 oz (3/4 cup).

Notas

Consejos para Servir:

Para una variación sabrosa, agregue 2 tazas de aceitunas negras picadas para 50 porciones.

Origen: Idaho State Department of Education, Child Nutrition Programs