

"Tabbouleh" de Arroz

Sirve: 96 Porciones

96 Porciones

Ingredientes	Weight	Measure
Arroz integral, cocido		3 gl
Aceite de oliva		1 cuarto gl
Jugo de limón		3 tzas
Sal		1/3 tza
Pimienta		1/3 tza
Perejil, de hoja plana, picado		1 gl
Hierbabuena, picada		1 cuarto gl
Pepino pelado, picado		

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	196
Grasa total	10 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	N/A
Sodio	406 mg
Total de Carbohidrato	24 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	N/A
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	3 g
Vitamina D	N/A
Calcio	29 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Tomates, picados	1 cuarto gl
------------------	-------------

Preparación

1. Combine el arroz cocido, aceite de oliva, jugo de limón, sal, pimienta, perejil, hierbabuena, pepino y tomate.
2. Revuelva hasta que estén bien mezclados.
3. Sirva como guarnición.

Origen: USA Rice Federation