



# Tabulé

Porciones: 6 | Tiempo de preparación: 30 minutos. |  
Tiempo total: 50 minutos.

**Equipamiento:** Tazón mediano, olla grande, colador

**Utensilios:** Cuchillo, cuchara, cuchara para mezclar

## Ingredientes

5 cucharas de jugo de limón  
1 taza de trigo bulgur  
1 1/2 tazas de agua hirviendo  
1 taza de hojas de perejil fresco, enjuagadas y picadas  
3 cebolletas, finamente cortadas  
1 tomate grande, en dados  
1 pepino pequeño, cortado a lo largo, sin semillas y cortado en dados  
1/4 taza de hojas de menta, picadas (opcional)  
4 onzas de queso feta, desmenuzado (opcional)  
2 cucharas de aceite de oliva O aceite vegetal  
3/4 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta negra  
1 pizca de pimienta de cayena molida O pimentón (opcional)

## Información nutricional:

Calorías 80  
Grasas totales 5 g  
Sodio 370mg  
Carbohidratos totales 10 g  
Proteína 2 g

## Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios, las frutas y las verduras.
2. Mezcle el jugo de limón y el agua caliente en un tazón mediano. Agregue trigo bulgur. Cubra y deje reposar hasta que el bulgur esté blando y masticable, aproximadamente 30 minutos.
3. Transfiera el bulgur a un colador y escurra el exceso de líquido. Vuelva a colocar el bulgur en el tazón.
4. Agregue perejil, cebolletas, tomate, pepino, aceite, sal, pimienta negra y pimienta de cayena o pimentón (si usa) al tazón. Mezcle bien para combinar.
5. Si usa queso feta y hojas de menta, agréguelos ahora. Mezcle suavemente antes de servir.