

## Tabulé sencillo, sabroso y saludable



Receta de cocina árabe muy popular, se trata de una ensalada árabe vegetariana, compuesta de trigo bulgur y cebolletas, perejil, hierbabuena y zumo de limón. Es fresca deliciosa y muy sana. Origen Sirio.

### ¿Sabías qué?

Muchas personas no conocen lo beneficio que es este trigo Bulgur, por eso no se consume con la frecuencia que se merece.

Entre sus beneficios: **1** Fortalece y mejora sistema inmune. **2** perfecto para bajar de peso, gracias a que tiene pocas calorías, menos que la pasta y arroz. **3** le da vitalidad y energía al cuerpo, gracias a la cantidad de **vitamina B que contiene**. **4** contribuye al **desarrollo de la masa muscular**, por lo que es el mejor aliado de los deportistas. **5** Acelera la curación de las heridas. **6** Ayuda a **tener una buena digestión**. **7** mejora **la salud de los huesos y dientes**. **8** **previene del** cáncer, especialmente el cáncer de próstata.

### Ingredientes:( 6 personas)

- 1 taza de bulgur (sémola de trigo) puede alternarse con quínoa.
- 3 cebolletas picadas
- 2 tazas de perejil picado
- 1 taza de hierbabuena fresca picada
- 1/2 k. de tomates rojos cortados en trocitos
- 1/2 taza de zumo de limón recién exprimido
- Sal
- Pimienta opcional
- 2-3 cucharas de aceite de oliva.

### Proceso:

1. Poner el bulgur en un recipiente con agua, dejar en remojo durante 10 minutos.
2. Escurrir el bulgur en un colador y exprimir el agua restante presionando el burghul con una cuchara.
3. Colocar el bulgur con el resto de ingredientes y mezclarlos bien.
4. Servir como aperitivo, acompañado con hojitas de lechuga fresca.
5. Servir como ensalada para acompañar plato principal.