



# Mediterranean-Style Bulgur Salad

**Prep time: 10 minutes**

**Chill time: 2 hours**

**Servings per recipe: 8**

**Serving size: ¾ cup**

**Cost: \$4.54 per recipe, \$0.57 per serving**

## Ingredients

- 1 ¼ cups water
- 1 teaspoon salt
- 1 cup uncooked bulgur
- ¼ cup low-fat plain Greek yogurt
- 3 tablespoons olive oil
- 3 tablespoons lemon juice
- 1 teaspoon black pepper
- 2 cups chopped cucumber (about 1 medium cucumber)
- 1 (15.5 ounce) can chickpeas, drained and rinsed
- 3 tablespoons chopped fresh mint

## Directions

- 1) Bring water and salt to boil in saucepan. Once boiling, turn off heat, stir in bulgur and cover pot. Let stand for 20-30 minutes, or until all water is absorbed. Let cool to room temperature.
- 2) In large bowl, whisk together yogurt, olive oil, lemon juice and pepper. Set aside.
- 3) Add cucumbers, chickpeas, and mint to cooled bulgur.
- 4) Add dressing mixture and toss to mix well.
- 5) Cover and refrigerate for at least 1 hour. Serve chilled.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>¾ cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>190</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 49mg	<b>4%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 219mg	<b>4%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**\$\$ Money-Saving Tip:** Chickpeas are a healthy, low-cost source of protein.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Questions about nutrition?**  
**Call 1-877-FOOD-URI**

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP. This institution is an equal opportunity provider.



# Ensalada de Bulgur al Estilo Mediterráneo

**Tiempo de preparación: 10 minutos**

**Tiempo de enfriamiento: 2 horas**

**Porciones por receta: 8**

**Tamaño de porción: ¾ taza**

**Costo: \$4.54 por receta, \$0.57 por porción**

## Ingredientes

- 1 ¼ tazas agua
- 1 cucharadita sal
- 1 taza bulgur crudo
- ¼ taza yogurt Griego sin sabor bajo en grasa
- 3 cucharadas aceite de oliva
- 3 cucharadas jugo de limón
- 1 cucharadita pimienta negra
- 2 tazas pepino picado (como 1 pepino mediano)
- 1 lata (15.5 onzas) garbanzos, enjuagados
- 3 cucharadas menta fresca, picada

## Preparación

- 1) Deje el agua y sal hervir en una olla. Una vez que hierva, apague el fuego, eche y revuelva el trigo y cubra la olla. Deje reposar por 20-30 minutos o hasta que el agua se absorba. Deje enfriar a temperatura ambiente.
- 2) En un tazón grande, revuelva el yogurt, aceite de oliva, jugo de limón y pimienta. Deje a un lado.
- 3) Agregue el pepino, los garbanzos y la menta al trigo enfriado.
- 4) Agregue la mezcla de aderezo y revuelva para mezclar bien.
- 5) Cubra y refrigere por lo menos 1 hora. Sirva frío.

## Nutrition Facts

8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>3/4 cup</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>190</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>Total Fat</b> 7g	<b>9%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 28g	<b>10%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>21%</b>
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 7g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 49mg	<b>4%</b>
Iron 1mg	<b>6%</b>
Potassium 219mg	<b>4%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



**Consejo para ahorrar dinero:**  
Los garbanzos son una fuente de proteína saludable y de bajo costo.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**¿Preguntas sobre la nutrición? Llame al 1-877-FOOD-URI**

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



# Salada de Triguilho Estilo Mediterrâneo

**Tempo de preparação: 10 minutos**

**Tempo de cozimento: 2 horas**

**Porções por receita: 8**

**Tamanho da porção: ¾ copo**

**Custo: \$4.54 por receita, \$0.57 por porção**

## Ingredientes

- 1¼ copos de água
- 1 colher de chá de sal
- 1 copo de triguilho cru
- ¼ copo de iogurte grego natural com baixo teor de gordura
- 3 colheres de sopa de azeite
- 3 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de chá de pimenta-do-reino
- 2 copos de pepino picado (cerca de 1 pepino médio)
- 1 lata (15,5 onças) de grão-de-bico, enxaguado
- 3 colheres de sopa de hortelã fresca picada

## Modo de Preparo

- 1) Ferva a água e o sal em uma panela. Depois de ferver, desligue o fogo, junte o triguilho e tampe a panela. Deixe por 20-30 minutos ou até que toda a água for absorvida. Deixe esfriar até a temperatura ambiente.
- 2) Em uma tigela grande misture o iogurte, o azeite, o suco de limão e a pimenta. Reserve.
- 3) Adicione os pepinos, grão de bico e hortelã ao triguilho resfriado.
- 4) Adicione a mistura de molho e misture bem.
- 5) Cubra e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. Sirva gelado.

## Nutrition Facts

8 servings per container

**Serving size** 3/4 cup

Amount per serving

**Calories** 190

% Daily Value\*

**Total Fat** 7g 9%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 430mg 19%

**Total Carbohydrate** 28g 10%

Dietary Fiber 6g 21%

Total Sugars 3g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 7g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 49mg 4%

Iron 1mg 6%

Potassium 219mg 4%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



## Dica para economizar dinheiro:

O grão-de-bico é uma fonte de proteína saudável e de baixo custo.

THE  
UNIVERSITY  
OF RHODE ISLAND



**Perguntas sobre  
nutrição? Ligue para  
1-877-FOOD-URI**

Esse material foi financiado pelo Programa de Assistência Nutricional Suplementar (SNAP sigla em inglês) do Departamento de Agricultura dos EUA (USDA sigla em inglês). Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.