



## Burgol español

¾ taza de burgol

1¼ tazas de agua

4 cucharaditas de aceite de oliva

1 taza de cebolla picada

½ taza de apio picado

½ taza de pimiento verde picado

2 dientes de ajo, picados

2 cucharaditas de chile en polvo

½ cucharadita de orégano

¼ cucharadita de comino y ¼ cucharadita de pimienta negra

1 cucharada de caldo de pollo con bajo contenido de sodio

1 lata (de 15 onzas) de tomates en cubos con jugo

**Opcional** 2 cucharadas de jalapeño picado, ½ taza de queso rallado



### Consejo Food Sense

- Agregue 1 lata (de 15 onzas) de frijoles pinto, escurridos y enjuagados, ¡para una comida completa en un solo plato!

### Instrucciones

1. En una cacerola pequeña, mida el agua y el burgol. Deje hervir. Apague el fuego y tape. Deje reposar 20 minutos.
2. Pique y mida los demás ingredientes. Caliente el aceite en un sartén antiadherente de 10 pulgadas, a fuego medio. Agregue la cebolla, el pimiento verde y el apio. Saltee hasta que las cebollas estén tiernas (5 minutos).
3. Agregue las hierbas deshidratadas y las especias. Saltee 1 minuto. Agregue los tomates con jugo. Deje hervir la mezcla. Baje el fuego a moderado. Cocine sin tapa hasta que se haya evaporado casi todo el líquido.
4. Bata el burgol con un tenedor para esponjarlo. Agregue al sartén e incorpórelo hasta que todo quede bien mezclado. Siga cocinando hasta que desaparezca la humedad del fondo del sartén.
5. Si lo desea, agregue ½ taza de queso rallado. Caliente hasta que se derrita el queso. Sirva.

**Datos nutricionales** (tamaño de la porción, ¾ taza): calorías 150; proteínas 4g; carbohidratos 26g; grasas totales 4g; grasas saturadas 0.5g; colesterol 0mg; fibra 4g; sodio 300mg; vitamina C 45%; vitamina A 15%; hierro 6%; calcio 6%

Fuente: Washington State University Extension Food Sense

Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

