



# BULGUR Y GARBANZOS

EN DOS TEXTURAS CON ENSALADA GRIEGA

*Esta nutritiva ensalada te hará viajar a la Antigua Grecia con el queso feta que se elabora desde hace cientos de años.*

## INTOLERANCIAS



GLUTEN



LACTOSA



SÉSAMO



SULFITOS

## INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

2 MINUTOS



Antes de preparar, sacar de la nevera 15 minutos. Regular el microondas a máxima potencia. Calentar los ingredientes justo el tiempo indicado, especialmente carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



ABRIR EL FILM



CALENTAR



EMPLATAR



DISFRUTAR

## INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• BULGUR CON GARBANZOS		
• HUMMUS DE GARBANZO		
• ENSALADA		
• VINAGRETA CON FETA		

## EMPLATADO

Elige un plato llano, en una mitad coloca el BULGUR CON GARBANZOS, en un cuarto la ENSALADA y en el cuarto restante el HUMMUS DE GARBANZO. Termina vertiendo sobre el plato la VINAGRETA CON FETA al gusto.