



## Tabbouleh

Tabbouleh is a popular Middle Eastern salad served as part of a mezze (assortment of appetizers). A primary ingredient in tabbouleh is bulgur, which is a whole grain.

**Makes:** 6 servings

**Prep time:** 20 minutes

---

### *the* INGREDIENTS

---

**½ cup** bulgur, uncooked

**1 cup** water

**¾ cup** cucumber, fresh, peeled,  $\frac{1}{4}$ " diced

**¾ cup** tomatoes, fresh,  $\frac{1}{4}$ " diced

**2 tablespoons** Italian parsley, fresh, chopped

**2 tablespoons** mint leaves, fresh, chopped

**2 tablespoons** onion, green, with tops, fresh, chopped

**1 clove** garlic, fresh, minced  
(1 clove is about  $\frac{1}{2}$  teaspoon minced)

**1 tablespoon** olive oil, extra virgin

**2 tablespoons** lemon juice, fresh squeezed, seeds removed; or lemon juice, bottled

**¼ teaspoon** salt, table

**¼ teaspoon** black pepper, ground

---

### *the* DIRECTIONS

---

1. In a small stockpot, bring water to a rolling boil.
2. Add bulgur; cover, and turn heat off. Leave the stockpot on the hot burner. Keep covered, and let stand for 20 minutes. Drain any excess liquid, fluff with a fork, and allow bulgur to cool.
3. In a medium bowl, mix together cooled bulgur, cucumber, tomato, parsley, mint, green onions, and garlic.
4. Prepare dressing: In a small bowl, whisk together olive oil, lemon juice, salt, and pepper.
5. Combine dressing with the other ingredients; mix well.
6. Refrigerate; let chill for at least 2 hours before serving to allow the flavors to fuse.  
Critical Control Point: Cool to 40 °F or lower within 4 hours.

Critical Control Point: Hold at 40 °F or lower.

*the***NUTRITION INFORMATION**For  $\frac{1}{2}$  cup.

<b>Nutrients</b>	<b>Amount</b>
Calories	68
<b>Total Fat</b>	<b>2 g</b>
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	N/A
<b>Sodium</b>	<b>99 mg</b>
<b>Total Carbohydrate</b>	<b>11 g</b>
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	1 g
Added Sugars included	N/A
<b>Protein</b>	<b>2 g</b>
Vitamin D	N/A
Calcium	20 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

*the***CACFP CREDITING INFORMATION**

$\frac{1}{2}$  cup provides  $\frac{1}{4}$  cup vegetable and  $\frac{1}{2}$  oz equivalent grains.

*the***CHEF TIPS**

Before chopping parsley and mint, wash in a colander under running water. Spin dry in a salad spinner.

Get more juice from the lemon by rolling it gently on a flat surface before cutting or juicing to loosen the membranes.

Cook bulgur the day before, and cool in the refrigerator. Critical Control Point: Cool to 40 °F or lower within 4 hours.

Make sure the chopped vegetables are dry to prevent the salad from getting soggy.

Source: Team Nutrition CACFP  
Multicultural Recipe Project.

<https://teamnutrition.usda.gov>





# Tabbouleh

Tabbouleh is a popular Middle Eastern salad that is served as part of a mezze (assortment of appetizers). A primary ingredient in Tabbouleh is bulgur, which is a whole grain.

## CACFP CREDITING INFORMATION

½ cup (No. 8 scoop) provides ¼ cup vegetable and ½ oz equivalent grains.

## SOURCE

Team Nutrition CACFP Multicultural Recipe Project.

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Water	32 oz	1 qt	64 oz	2 qt	<p><b>1</b> In a small stockpot, bring water to a rolling boil.</p>
Bulgur, dry	12½ oz	2 cup	1 lb 9 oz	1 qt	<p><b>2</b> Add bulgur; cover, and turn heat off. Leave the stockpot on the hot burner. Keep covered, and let stand for 30 minutes. Drain any excess liquid, fluff with a fork, and allow bulgur to cool.</p>
					<p><b>3</b> Critical Control Point: Cool to 40 °F or lower within 4 hours.</p>
*Cucumber, fresh, peeled, ¼" diced	14½ oz	3 cup 2 Tbsp	1 lb 13 oz	1 qt 2¼ cup	<p><b>4</b> In a large bowl, mix together cooled bulgur, cucumber, tomato, parsley, mint, green onions, and garlic.</p>
*Tomatoes, fresh, ¼" diced	1 lb 7 oz	3 cup 2 Tbsp	2 lb 14 oz	1 qt 2¼ cup	

INGREDIENTS	25 SERVINGS		50 SERVINGS		DIRECTIONS
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Parsley, Italian, fresh, chopped	1 oz	½ cup	2 oz	1 cup	
Mint, leaves, fresh, chopped	2 oz	½ cup	4 oz	1 cup	
*Onion, green with tops, fresh, chopped	2 oz	½ cup	4 oz	1 cup	
*Garlic, fresh, minced		4 cloves OR 2 tsp		8 cloves OR 1 Tbsp 1 tsp	
Oil, olive, extra virgin		¼ cup		½ cup	<b>5</b> Prepare dressing: In a medium bowl whisk together olive oil, lemon juice, salt, and pepper. Combine dressing with the other ingredients, mix well.
Juice, lemon, fresh squeezed, seeds removed		½ cup		1 cup	
OR					
Juice, lemon, bottled		½ cup		1 cup	
Salt, table		1 tsp		2 tsp	
Black pepper, ground		1 tsp		2 tsp	
					<b>6</b> Refrigerate and let chill for at least 2 hours before serving to allow the flavors to fuse.



**NUTRITION INFORMATION**

For ½ cup (No. 8 scoop).

<b>NUTRIENTS</b>	<b>AMOUNT</b>
<b>Calories</b>	<b>68</b>
<b>Total Fat</b>	<b>2 g</b>
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	N/A
<b>Sodium</b>	<b>99 mg</b>
<b>Total Carbohydrate</b>	<b>11 g</b>
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	1 g
Added Sugars included	N/A
<b>Protein</b>	<b>2 g</b>
Vitamin D	N/A
Calcium	20 mg
Iron	1 mg
Potassium	N/A

N/A=data not available.

**NUTRITION INFORMATION**

For ½ cup (No. 8 scoop).

<b>MARKETING GUIDE</b>		
<b>Food as Purchased for</b>	<b>25 Servings</b>	<b>50 Servings</b>
Cucumbers	1 lb 2 oz	2 lb 4 oz
Tomatoes	1 lb 10½ oz	3 lb 5 oz
Italian parsley	3 oz	5 oz
Green onions	3 oz	5 oz
Garlic	4 cloves	8 cloves

**NOTES**

\*See Marketing Guide for purchasing information on foods that will change during preparation or when a variation of the ingredients is available.

**Chef Tips**

Before chopping parsley and mint, wash in a colander under running water. Spin dry in a salad spinner.

Get more juice from the lemon by rolling it gently on a flat surface before cutting or juicing to loosen the membranes.

Cook bulgur the day before and cool in the refrigerator.

**Critical Control Point:**

Cool to 40 °F or lower within 4 hours.

To prevent the salad from getting soggy, make sure the chopped vegetables are dry.

**YIELD/VOLUME**

<b>25 Servings</b>	<b>50 Servings</b>
5 lb 7½ oz 3 qt ½ cup	10 lb 15 oz 1 gal 2 qt 1 cup





## Tabbouleh

El *tabbouleh* es una ensalada popular del Medio Oriente que se sirve como parte de un *mezze* (surtido de aperitivos). Un ingrediente principal en el *tabbouleh* es el bulgur, que es un grano integral.

**Sirve:** 6 porciones

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

**Tiempo de cocción:** 30 minutos

los

### INGREDIENTES

- 1 taza** de agua
- ½ taza** de bulgur, crudo
- ¾ taza** de pepino, fresco, pelado, cortado en cubos de  $\frac{1}{4}$ "
- ¾ taza** de tomate, fresco, cortado en cubos de  $\frac{1}{4}$ "
- 2 cucharadas** de perejil italiano, fresco, picado
- 2 cucharadas** de menta, hoja fresca, picada
- 2 cucharadas** de cebollín con las puntas, fresco, picado
- 1 diente** de ajo, fresco, finamente picado (1 diente picado es aproximadamente  $\frac{1}{2}$  cucharadita)
- 1 cucharada** de aceite de oliva, extra virgen
- 2 cucharadas** de jugo de limón amarillo, recién exprimido, sin semillas o jugo de limón amarillo, embotellado
- ¼ cucharadita** de sal
- ¼ cucharadita** de pimienta negra, molida

las

### INSTRUCCIONES

1. Ponga el agua a hervir en una olla pequeña.
2. Añada el bulgur, cubra y apague el fuego. Deje la olla en la estufa caliente. Manténgalo cubierto y deje reposar durante 20 minutos. Escurra cualquier exceso de líquido y revuelva con un tenedor. Reserve el bulgur a un lado y deje que se enfrie a temperatura ambiente mientras prepara los otros vegetales.
3. En un tazón mediano, mezcle el bulgur, el pepino, el tomate, el perejil, la menta, el cebollín y el ajo.
4. Prepare el aderezo: en un tazón pequeño mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón amarillo, la sal y la pimienta.
5. Combine el aderezo con los otros ingredientes y mezcle bien.
6. Refrigere hasta alcanzar una temperatura de 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de 4 horas adicionales. Deje enfriar por al menos 2 horas antes de servir para permitir que los sabores se mezclen.
7. Sirva  $\frac{1}{2}$  taza.

Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.

*la*

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por cada  $\frac{1}{2}$  taza.

Nutrientes	Cantidad
Calorías	68
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>99 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>11 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares añadidos	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	20 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

Origen: Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

<https://teamnutrition.usda.gov>

*la*

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{1}{2}$  taza proporciona  $\frac{1}{4}$  taza de vegetales y  $\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos.

*los*

## CONSEJOS DEL CHEF

Antes de picar el perejil y la menta, lávelos en un colador debajo de un chorro de agua corriente. Seque en un centrifugador de ensalada.

Para obtener una mayor cantidad de jugo de limón, ruede el limón suavemente sobre una superficie plana antes de cortarlo o exprimirlo para aflojar las membranas.

Cocine el bulgur el día anterior y enfríe en el refrigerador. Punto crítico de control: enfríe a una temperatura de 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de 4 horas adicionales.

Asegúrese de que los vegetales picados estén secos para evitar que la ensalada esté muy aguada o empapada.





# Tabbouleh

El *tabbouleh* es una ensalada popular del Medio Oriente que se sirve como parte de un *mezze* (surtido de aperitivos). Un ingrediente principal en el *tabbouleh* es el bulgur, que es un grano integral.

## INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

$\frac{1}{2}$  taza (cucharón # 8) proporciona  $\frac{1}{4}$  taza de vegetales y  $\frac{1}{2}$  onza equivalente de granos.

## ORIGEN

Proyecto de recetas multiculturales para el CACFP - Team Nutrition.

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
Agua	32 oz líquida	1 qt	64 oz líquida	2 qt	<b>1</b> Ponga el agua a hervir en una olla pequeña.
Bulgur, crudo	12½ oz	2 tz	1 lb 9 oz	1 qt	<b>2</b> Añada el bulgur, cubra y apague el fuego. Deje la olla en la estufa caliente. Manténgalo cubierto y deje reposar durante 20 minutos. Escurre cualquier exceso de líquido y revuelva con un tenedor. Reserve el bulgur a un lado y deje que se enfrie a temperatura ambiente mientras prepara los otros vegetales.
*Pepino, fresco, pelado, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ "	14½ oz	3 tz 2 cda	1 lb 13 oz	1 qt 2¼ tz	<b>3</b> En un tazón mediano, mezcle el bulgur, el pepino, el tomate, el perejil, la menta, el cebollín y el ajo.
*Tomate, fresco, cortado en cubos de $\frac{1}{4}$ "	1 lb 7 oz	3 tz 2 cda	2 lb 14 oz	1 qt 2¼ tz	

INGREDIENTES	25 PORCIONES		50 PORCIONES		INSTRUCCIONES
	Peso	Medida	Peso	Medida	
*Perejil italiano, fresco, picado	1 oz	½ tz	2 oz	1 tz	
Menta, hoja fresca, picada	2 oz	½ tz	4 oz	1 tz	
*Cebollín con las puntas, fresco, picado	2 oz	½ tz	4 oz	1 tz	
*Ajo, fresco, finamente picado		4 dientes o 2 cdta		8 dientes o 1 cda 1 cdta	
Aceite de oliva, extra virgen		¼ tz		½ tz	<p><b>4</b> Prepare el aderezo: en un tazón pequeño mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón amarillo, la sal y la pimienta. Combine el aderezo con los otros ingredientes, mezcle bien.</p>
Jugo de limón amarillo, recién exprimido, sin semillas o jugo de limón amarillo, embotellado		½ tz		1 tz	
Sal		1 cdta		2 cdta	
Pimienta negra, molida		1 cdta		2 cdta	
					<p><b>5</b> Deje enfriar por al menos 2 horas antes de servir para permitir que los sabores se mezclen.</p> <p>Punto crítico de control: refrigerue hasta alcanzar una temperatura de 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de 4 horas adicionales.</p>
					<p><b>6</b> Sirva ½ taza (cucharón # 8).</p> <p>Punto crítico de control: mantenga a una temperatura de 40 °F o más baja.</p>

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

Por cada ½ taza (cucharón # 8).

Nutrientes	Cantidad
Calorías	68
<b>Grasa total</b>	<b>2 g</b>
Grasa saturada	0 g
Colesterol	N/A
<b>Sodio</b>	<b>99 mg</b>
<b>Carbohidrato total</b>	<b>11 g</b>
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares añadidos	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>2 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	20 mg
Hierro	1 mg
Potasio	N/A

N/A = Información no está disponible.

**GUÍA DE MERCADEO**

Alimentos	25 Porciones	50 Porciones
Ajo	4 dientes	8 dientes
Cebollín	3 oz	5 oz
Pepinos	1 lb 2 oz	2 lb 4 oz
Perejil italiano	3 oz	5 oz
Tomates	1 lb 10½ oz	3 lb 5 oz

**NOTAS**

\*Consulte la Guía de mercadeo para la información de compra sobre los alimentos que cambian durante la preparación o cuando haya una variación de los ingredientes.

**Consejos del chef**

Antes de picar el perejil y la menta, lávelos en un colador debajo de un chorro agua corriente. Seque en un centrifugador de ensalada.

Para obtener una mayor cantidad de jugo de limón, ruede el limón suavemente sobre una superficie plana antes de cortarlo o exprimirlo para aflojar las membranas.

Cocine el bulgur el día anterior y enfírelo en el refrigerador. Punto crítico de control: refrigerue hasta alcanzar una temperatura de 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o más baja dentro de 4 horas adicionales.

Asegúrese de que los vegetales picados estén secos para evitar que la ensalada esté muy aguada o empapada.

**RENDIMIENTO/VOLUMEN**

25 Porciones	50 Porciones
5 lb 7½ oz 3 qt ½ tz	10 lb 15 oz 1 gal 2 qt 1 tz

