Victoria Kolozian
Nutritionist

TABBOULEH SALAD/ ТАББУЛЕ САЛАТ

2 portions

INGREDIENTS

- 1 whole large unit (3" dia) of tomatoes, red, ripe, raw, year round average (182 g)/ 1 большой помидор
- 1 small unit of onions, raw (70 g)/ 1 луковица
- 100 grams of parsley, fresh/ 100г большой пучок петрушки
- 1 tablespoon of wheat, bulgur, raw (33 g)/ 1 столовая ложка киноа отварить
- 30 grams of lemon juice, fresh/ 2 столовых ложки сока лимона
- 2 tablespoons of oil, olive (22 g)/ 2 столовых ложки масла растительного

COOKING METHOD

1º Mix chopped parsley, tomatoes, presoaked bulgur, onion and season with lemon juice, olive oil, salt.

2º Очень мелко порезать помидор, лук, петрушку. Смешать порезанные овощи в миске, добавить отваренную и остывшую киноа, масло и сок лимона. Хорошо перемешать, посолить.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (219 g)	% DRI
ENERGY	94 kcal	206 kcal	10 %
FAT	5 g	12 g	18 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	9 %
CHOLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	16 mg	35 mg	1 %
CARBOHYDRATE	11 g	23 g	8 %
SUGARS	2 g	5 g	–
FIBER	2 g	4 g	18 %
PROTEIN	2 g	4 g	–