



Bulgur Grano Bio 5 kg Ecosana

SKU: 467010252 EAN13: 8436012945435

Descripción

El Bulgur en grano es un ingrediente de gran consumo en numerosos países de Oriente Medio y Norte de África. Procede del trigo, obteniéndolo a partir de la cocción de los granos tiernos, los cuales se escurren y luego se dejan secar.

Se trata de un ingrediente muy versátil con grandes propiedades nutricionales. Además de proporcionar energía, destaca por tener un alto contenido en fibra y bajo contenido de grasa.

Ingredientes

Bulgur grano*

* Procedente de Agricultura Ecológica.

Modo de uso

La preparación del bulgur es muy sencilla: echamos agua con sal en una cazuela (el doble de volumen de agua por cada parte de bulgur). Una vez esté hirviendo el agua, añadimos el bulgur, removemos, bajamos el fuego al mínimo y tapamos. A los 15 minutos, destapamos y dejamos reposar unos minutos.

Una vez escurrido, el bulgur se puede emplear como si fuera cualquier otro tipo de cereal. Lo podemos incorporar en guisos, sopas y ensaladas; además, combina estupendamente con las legumbres.

Presentación

Saco de 5 kg

Advertencias

Conservar en un lugar fresco y seco.

Contiene **gluten**. Puede contener trazas de **sésamo, frutos de cáscara y soja**.

Información nutricional

Por cada 100 g

Valor energético	1576 kJ/342 kcal
Grasas	1,30 g
de las cuales saturadas	0,20 g

Hidratos de carbono	63,40 g
de los cuales azúcares	0,40 g
Fibra	12,50 g
Proteínas	12,30 g
Sal	0,042 g

Información sobre alérgenos

Frutos con cáscara, Gluten, Sésamo, Soja,

Certificaciones

