Irene Álvarez Louzado

CUSCÚS CON LANGOSTINOS Y VERDURAS

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo (93 g)
- 80 gramos de champiñón, crudo
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 12 unidades medianas de langostino, crudo (480 g)
- 2 Porciones de cous Cous (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pon a hervir una taza de agua con un poco de sal. Antes de que rompa a hervir, apártala del fuego y añádele la taza de cuscús. Déjalo reposar hasta que se hidrate y remuévelo.

2º Pela los langostinos ya cocidos asegurándote de que no queda ninguna cáscara o piel.

3º Pica en trozos pequeños el ajo y los champiñones. Lava y corta en rodajas finas el pimiento verde.

4º En una sartén echa un poco de aceite. Cuando se caliente el aceite vierte el ajo y deja que se sofría 1 minuto. Añade el pimiento verde y los champiñones, un poco de sal, y saltea a fuego medio durante 4-5 minutos.

5º A continuación vierte los langostinos a la sartén y saltéalos durante un par de minutos.

6º Exprime un poco de jugo de limón por encima y revuelve.

7º Agrega a la sartén el cuscús que vas a emplear y, con una cuchara de madera, mezcla bien los ingredientes. Comprueba que el punto de sal es el correcto y, en su caso, corrige.

8º Sirve en un recipiente y ¡directo a la mesa!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (252 g)	% DDR
ENERGÍA	118 kcal	298 kcal	15 %
PROTEÍNA	12 g	29 g	59 %
H. CARBONO	15 g	37 g	14 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	8 %
SODIO	132 mg	333 mg	14 %