

CUS CUS DE BRÓCOLI CON GAMBAS Y CHERRIES

 30 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 ración individual de brécol, crudo [370 g]
- 1 unidad mediana de manzana, con piel, cruda [180 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 2 cucharada de semillas calabaza [13 g]
- 1 cucharada sopera colmada de sésamo, semilla [23 g]
- 300 gramos de langostino, crudo
- 200 gramos de tomate cherry
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 porción de cayena [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lo rallamos (o picamos en Thermomix) y reservamos. Pochamos muy bien en AOVE una cebolla y una manzana con un poco de sal y pimienta. Cuando estén doraditas, añadimos muchas semillas (de girasol, calabaza, sésamo) y el brócoli y mareamos 5 minutos.

2º GAMBAS En AOVE doramos un ajo y una guindilla. Añadimos las gambas, unos cherrys y una pizca de sal un par de minutos

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [467 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 75 kcal | 349 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 42 g | 84 % |
| H. CARBONO | 4 g | 18 g | 7 % |
| AZÚCARES | 3 g | 13 g | 14 % |
| GRASA | 2 g | 11 g | 15 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g | 6 g | 26 % |
| SODIO | 104 mg | 485 mg | 20 % |