



ENSALADA DE COUS COUS CON SARDINAS

1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de cous Cous
- 1 lata de sardina, enlatada en aceite, escurrida bajo en sal Ramirez (88 g)
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo (190 g)
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda (90 g)
- 6 unidades de aceituna (24 g)
- 50 gramos de tomate Cherry

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar el cous cous con 120g de agua hirviendo y una pizca de sal. Dejar reposar tapado unos minutos hasta que haya absorbido toda el agua.
- 2º Corta todas las verduras a daditos pequeños. Sirve con el cous cous y las sardinas en aceite.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [407 g]	% DDR
ENERGÍA	164 kcal	668 kcal	33 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	61 %
H. CARBONO	13 g	52 g	20 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	9 g	35 g	50 %
GRASAS SATURADAS	2 g	8 g	40 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	41 mg	166 mg	7 %