

## CUSCUZ COM OVO (QUE PODERÁ SER ESCALFADO/COZIDO/ESTRELADO SEM GORDURA/MEXIDO)

O cuscuz de milho é principalmente uma fonte de carboidratos complexos, mas tem fibras, mais do que um pão, arroz ou batata, além de um pouco de proteínas e gorduras e doses de minerais e vitaminas A e do complexo B. Por causa disso, o cuscuz ajuda a fornecer energia, a dar saciedade, a regular o metabolismo e a reforçar os músculos. Assim, é um alimento ótimo particularmente para quem pratica exercícios físicos e quer um pouco mais de força. O ovo mexido também é uma boa opção para a dieta pela manhã. Um único ovo mexido tem 6g de proteína, que, dependendo da pessoa, já corresponde a 10% da quantidade de proteína necessária por dia. O alimento também é rico em vitamina B6 e B12, cálcio, ferro e magnésio, bom para combater anemia, reforçar o sistema nervoso e prevenir osteoporose. Comer cuscuz com ovo pela manhã une os benefícios de ambos em uma dupla poderosa e nutritiva. Autora: Nutricionista Ana Amélia Fernandez [5285N] Instagram: @florescenutri

 15 minutos 20 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de flocão de Milho [42 g]
- 4 colheres de sopa de água mineral natural
- 1 pitada de sal
- 1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra [20 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1/2 colher de chá de azeite [1 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Em um recipiente, coloque a água e o flocão e misture bem.
- 2º Adicione a pitada de sal e misture novamente.
- 3º Deixe hidratando essa mistura por pelo menos 10 minutos.
- 4º Quando estiver hidratado, pegue uma caneca com a boca larga.
- 5º Coloque metade da massa de cuscuz, o recheio de queijo - aqui você pode usar os ingredientes que quiser, colocar uma proteína, a sua imaginação é quem manda. Nessa receita a minha sugestão é utilizar o ovo mexido à parte.
- 6º Depois, coloque o resto de cuscuz por cima e leve para o micro-ondas ou ao fogo, como preferir.
- 7º Caso opte por fazer o cuscuz no micro ondas, não se esqueça de colocar um prato em cima, como um pires para abafar bem.
- 8º Deixe no micro-ondas de 1 minuto e meio a 2 minutos, depende da potência do seu eletrodoméstico.
- 9º Enquanto o cuscuz fica pronto, leve uma frigideira ao fogo com um fio de azeite.
- 10º Quebre o ovo e mexa bastante, até estar completamente cozido.
- 11º Desenforme o cuscuz com cuidado em um prato e sirva por cima ou do lado o ovo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DR
ENERGIA	177 kcal	304 kcal	15 %
PROTEÍNA	10 g	17 g	35 %
H. CARBONO	19 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	7 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	145 mg	248 mg	10 %