

## CUSCUZ NUTRITIVO

 12.7 porções

### INGREDIENTES

- 240 gramas de mingau de Flocão de Milho
- 240 ml de água
- 1/2 colher de chá de sal
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- 1 colher de chá de condimento, pimenta [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho [2 g]
- 1 unidade média de cebola [70 g] - picada
- 5 dentes de alho cru [15 g]
- 1 unidade média de cenoura [100 g] - ralada
- 5 folhas médias de couve crua [100 g] - cortadas bem fininhas
- 2 unidades médias de tomate [200 g] - picados
- Azeitonas a gosto
- 2 xícaras de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal [328 g]
- Salsinha fresca picada
- Pimenta do reino a gosto

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para fazer o cuscuz sem cuscuzeira:
- 2º Misture o flocão, água e sal. Deixe hidratar por 5 minutos.
- 3º Transfira para a tampa de uma panela, cubra com um pano úmido e cozinhe no vapor por 10-15min.
- 4º Para o recheio:
- 5º Aqueça o azeite e refogue a pimenta, cominho e cebola até dourar.
- 6º Adicione o alho e o caule da couve com uma pitada de sal. Refogue bem.
- 7º Acrescente o grão-de-bico e a cenoura. Misture tudo.
- 8º Junte o cuscuz cozido, a couve, tomate, azeitona, salsinha, sal e pimenta-do-reino. Misture tudo e desligue o fogo.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	92 kcal	92 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	12 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	56 mg	56 mg	2 %