

ENSALADA DE RUCULA, CUCUS Y CALABAZA ASADAS

 35 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de rúcula - 2 tazas
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- aprox. 200 gramos de espinaca, cruda
- 50 gramos de nueces mixtas - 1 puñado
- 100 gramos de cus-cus - 1 taza
- 1 cucharada de postre de mostaza [13 g]
- 200 gramos de calabaza, cruda - 1 taza de calabaza en cubitos
- 120 gramos de jugo de limón - 1/2 taza
- 20 gramos de almidón de maíz - 2 cucharadas
- 1 cucharadita de aceite [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y cortar en cubitos la calabaza. En un bowl (por separado) aliñar cada tanda con 1 cucharada de maicena, 1 cucharada de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta y opcionalmente ½ cdta de ajo en polvo.
- 2º En un recipiente para horno o sobre papel de horno esparcir los cubitos. Llevar al horno durante 15 minutos a 180 grados, dar vuelta y asar durante 10 minutos más o hasta que estén suaves por dentro y crujientes por fuera.
- 3º Para el cuscús: Poner el cuscús en un recipiente, salpimentar, mezclar y agregar 1 taza de agua hirviendo. Tapar con un plato o tabla y esperar 3 minutos a que se absorba todo el agua. Reservar. Para la vinagreta: En un recipiente pequeño mezclar 1 cucharada de mostaza dijon, ½ cdta de sal, 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen y 1 cucharada de vinagre de vino blanco.

- 4º Para el cuscús: Poner el cuscús en un recipiente, salpimentar, mezclar y agregar 1 taza de agua hirviendo. Tapar con un plato o tabla y esperar 3 minutos a que se absorba todo el agua. Reservar. Para la vinagreta: En un recipiente pequeño mezclar 1 cucharada de mostaza dijon, ½ cdta de sal, 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen y 1 cucharada de vinagre de vino blanco.
- 5º En una ensaladera agregar una cama de rúcula, el cuscús cocido y por encima añadir la calabaza y remolacha asadas. Agregar las nueces y opcionalmente el queso feta o parmesano. Agregar la vinagreta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (407 g)	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	379 kcal	19 %
GRASA	5 g	21 g	32 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	2 mg	9 mg	3 %
SODIO	383 mg	1560 mg	65 %
H. CARBONO	9 g	35 g	12 %
AZÚCARES	1 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	-