nutrium

Elisa Benini
Dietista · 00000003

COUS COUS DI VERDURE E CARNE

Piatto unico

15 minuti
40 minuti
4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di cous cous
- 800 grammi di verdure (peperoni, melanzane, cipolle, carote)
- 600 grammi di carne magra di manzo/pollo/tacchino/suino
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Saltare le verdure in padella con l'olio evo, una volta cotte mettere da parte. Nella stessa padella cuocere la carne tagliata a bocconcini. A piacere regolare di sale e pepe ed eventualmente aggiungere altre spezie. Mentre si sono cucinate carne e verdure preparare il cous cous secondo ricetta (senza aggiungere altri grassi/olii). Comporre il piatto disponendo alla base il cous cous e come guarnizione prima le verdure e poi la carne. Il piatto unico si può raffreddare e consumare anche come piatto freddo o temperatura ambiente. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (405 g)	% AR
ENERGIA	101 kcal	410 kcal	20 %
PROTEINE	10 g	41 g	81 %
CARBOIDRATI	10 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	3 g	11 g	13 %
LIPIDI	3 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	8 g	32 %
SODIO	31 mg	126 mg	5 %