Elisa Benini
Dietista · 00000003

COUS COUS DI VERDURE E TONNO

Piatto unico

15 minuti
40 minuti
4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di cous cous
- 800 grammi di verdure (peperoni, melanzane, cipolle, carote)
- 4 scatolette piccole di tonno sott'olio, sgocciolato (200 g)
- 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. Sgocciolare bene il tonno sott'olio. A piacere regolare di sale e pepe ed eventualmente aggiungere altre spezie. Mentre si sono cucinate le 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 il tonno Il piatto unico si può raffreddare e consumare anche come piatto freddo o temperatura ambiente. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (305 g)	% AR
ENERGIA	113 kcal	344 kcal	17 %
PROTEINE	7 g	21 g	42 %
CARBOIDRATI	14 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	4 g	11 g	13 %
LIPIDI	4 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	8 g	32 %
SODIO	72 mg	219 mg	9 %