



## COUS COUS DI VERDURE E TONNO PORZIONE ABBONDANTE

Piatto unico

 15 minuti 40 minuti 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 280 grammi di cous cous
- 1000 grammi di verdure (peperoni, melanzane, cipolle, carote)
- 4 scatolette piccole di tonno sott'olio, sgocciolato (200 g)
- 2 cucchiaini 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 (375 g)	% AR
ENERGIA	112 kcal	420 kcal	21 %
PROTEINE	6 g	24 g	48 %
CARBOIDRATI	15 g	57 g	22 %
ZUCCHERI	4 g	15 g	16 %
LIPIDI	3 g	12 g	18 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	11 g	44 %
SODIO	63 mg	235 mg	10 %