



COUS COUS DI VERDURE E CARNE PORZIONE ABBONDANTE

per quando si ha un po' più di fame...

 15 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 280 grammi di cous cous
- 1000 grammi di verdure (peperoni, melanzane, cipolle, carote)
- 600 grammi di carne magra di manzo/pollo/tacchino/suino
- 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. 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 [475 g]	% AR
ENERGIA	102 kcal	485 kcal	24 %
PROTEINE	9 g	44 g	88 %
CARBOIDRATI	12 g	57 g	22 %
ZUCCHERI	3 g	15 g	16 %
LIPIDI	2 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	11 g	44 %
SODIO	30 mg	141 mg	6 %