



COUS COUS DI VERDURE E LEGUMI

Piatto unico

 15 minuti
 40 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di cous cous
- 800 grammi di verdure (peperoni, melanzane, cipolle, carote)
- 2 confezioni di legumi (in scatola) lessati sgocciolati (480 g)
- 2 cucchiari 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. Scolare i legumi dal liquido e sciacquarli sotto acqua corrente, aggiungerli alle verdure e saltarle in padella per qualche minuto. A piacere regolare di sale e pepe ed eventualmente aggiungere altre spezie. Preparare il cous cous secondo ricetta (senza aggiungere altri grassi/oli). Comporre il piatto disponendo alla base il cous cous e come guarnizione verdure e legumi. 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	97 kcal	364 kcal	18 %
PROTEINE	4 g	17 g	33 %
CARBOIDRATI	15 g	57 g	22 %
ZUCCHERI	3 g	12 g	13 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	15 g	60 %
SODIO	144 mg	541 mg	23 %