



COUS COUS DI VERDURE E LEGUMI 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)
- 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. Mentre si sono cucinate carne e verdure preparare il cous cous secondo ricetta (senza aggiungere altri grassi/oli). Comporre il piatto disponendo alla base il cous cous e come guarnizione le verdure e i 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 (445 g)	% AR
ENERGIA	99 kcal	440 kcal	22 %
PROTEINE	4 g	20 g	40 %
CARBOIDRATI	16 g	72 g	28 %
ZUCCHERI	3 g	15 g	17 %
LIPIDI	2 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	18 g	72 %
SODIO	125 mg	556 mg	23 %