



COUS COUS CON VERDURE

 15 minuti
 40 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 280 grammi di cous cous
- 1000 grammi di verdure (peperoni, melanzane, cipolle, carote)
- 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. 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. Il piatto unico si può raffreddare e consumare anche come piatto freddo o temperatura ambiente. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (325 g)	% AR
ENERGIA	100 kcal	323 kcal	16 %
PROTEINE	3 g	11 g	23 %
CARBOIDRATI	17 g	57 g	22 %
ZUCCHERI	4 g	14 g	16 %
LIPIDI	2 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	11 g	44 %
SODIO	24 mg	76 mg	3 %