

**COUS COUS CON VERDURE** 15 minuti
 40 minuti
 4 porzioni**INGREDIENTI**

- 240 grammi di cous cous
- 800 grammi di verdure
- 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 (265 g)	% AR
ENERGIA	111 kcal	295 kcal	15 %
PROTEINE	4 g	10 g	20 %
CARBOIDRATI	20 g	53 g	20 %
ZUCCHERI	6 g	17 g	19 %
LIPIDI	2 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	14 g	55 %
SODIO	72 mg	191 mg	8 %