Giulia Caso
Biologo nutrizionista · SAR_ A 1858

COUSCOUS FREDDO ALLE VERDURE, CON ZUCCHINE TRIFOLATE, CAROTE E MOZZARELLA

1 porzione

Una ricetta estiva, equilibrata e che puoi portare ovunque.

INGREDIENTI

- 60 grammi di cous cous
- 1 mozzarella proteica (granarolo o santa lucia)
- 1 zucchina e 1 carota
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Preparare il couscous versando in una pentola un bicchiere di acqua salata e, quando sarà a bollore spostarlo dal fuoco. Mettere il cous cous in una ciotola e versare sopra l'acqua bollente. Mescolare con una forchetta. Chiudere con il coperchio e far riposare per 2 minuti.

2° Lavare e pelare le carote con il pelapatate, tagliarle a cubetti quindi metterle in una pentolina con acqua fredda salata e farle cuocere per 5 minuti dal momento del bollore quindi scolarle e metterle da parte.

3° In una padella versare l'olio e cuocere le zucchine precedentemente lavate e tagliate a metà poi a fettine non troppo sottili.

4° Nella padella con le zucchine unire le carote, il prezzemolo tritato finemente e il basilico spezzettato con le dita (facoltativo) e far saltare il tutto per qualche minuto per far insaporire. Aggiustare di sale e di pepe se necessario.

5° Unire il cous cous e mescolare bene. Lasciare intiepidire a temperatura ambiente quindi aggiungere la mozzarella proteica tagliata a cubetti.

6° Facoltativo: aggiungere del succo di limone o della scorza di limone.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (369 g)	% AR
ENERGIA	125 kcal	460 kcal	23 %
PROTEINE	8 g	30 g	61 %
CARBOIDRATI	14 g	51 g	19 %
ZUCCHERI	2 g	6 g	7 %
LIPIDI	4 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	24 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	6 g	22 %
SODIO	1 mg	2 mg	0 %