

**COUS - COUS CON POLLO (O TOFU), GARBANZOS Y VERDURA** 10 minutos 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 2 cucharadas soperas de mijo en seco (o cous cous) [50 gr]
- Garbanzo cocido [1/4 del bote]
- Tofu (100 gr) o Pechuga [3 filetes en dados]
- Aceite
- 1/3 cebolla
- Calabacín
- 1 zanahoria pequeña

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Opcional: embadurnar el tofu (o la pechuga) en un marinado de curry (curry + aceite + jugo de limón) y dejar reposar 2 horas (o de la noche anterior)
- 2º Cocer el mijo o el cous cous
- 3º Cortar la cebolla, el calabacín y la zanahoria en dados pequeños y sofreír hasta que queden "al dente"
- 4º Añadir el tofu (o pollo) previamente marinado (y si no está marinado, añadir a la sartén especias al gusto) y saltar
- 5º Añadir los garbanzos cocidos . Cuando todo esté bien integrado añadir el cous-cous y remover a fuego lento unos instantes para que todos los sabores lo impregnen.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [376 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	481 kcal	24 %
PROTEÍNA	9 g	35 g	69 %
H. CARBONO	13 g	48 g	18 %
AZÚCARES	2 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	15 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	24 mg	92 mg	4 %