



CUSCÚS [O SEMOLA] CON VERDURA Y HUEVO RYN

 35 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 200ml de caldo de verdura
- 2 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo (100 g)
- 65 gramos de calabacín, crudo
- 60 gramos de pimiento rojo, crudo
- 50 gramos de pimiento verde, crudo
- 40 gramos de sémola de trigo o maíz, cruda
- 25 gramos de cebolla blanca, cruda
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y cortar las verduras. Sofreír todo en la sartén con aceite
- 2º Poner a hervir la misma cantidad el caldo y cuando empiece a hervir y cocinar el tiempo que diga el paquete. Pasado el tiempo separar los granos con un tenedor
- 3º Cuando la verdura esté hecha añadir el grano y salpimentar al gusto
- 4º Cascar los huevos encima y tapar unos minutos hasta que cuajen.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [599 g]	% DDR
ENERGÍA	71 kcal	423 kcal	21 %
PROTEÍNA	3 g	20 g	41 %
H. CARBONO	6 g	36 g	14 %
AZÚCARES	1 g	7 g	8 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	19 %
SODIO	24 mg	144 mg	6 %