

SALADA DE CUSCUZ MARROQUINO

 6 porções

INGREDIENTS

- 400 grams of cuscuz massa marroquina
- 2 unidades of cenoura crua [120 g]
- 150 grams of cebola crua
- 150 grams of tomate cru
- 100 grams of sumo fresco de limão (espremido)
- 1 colher de sopa of azeite [7 g]
- 30 grams of coentros crus
- 1 colher de sopa rasa, grosso of sal [16 g]

COOKING METHOD

1º Descasque e corte a cebola em cubos pequenos, transfira para uma tigela, cubra com água e cubos de gelo. Deixe imersa enquanto prepara os outros ingredientes - a água gelada diminui o ardido da cebola. Descasque e passe as cenouras pela parte grossa do ralador; lave, seque e corte os tomates ao meio. Leve uma chaleira com 2 ½ xícaras (chá) de água ao fogo alto para ferver. Numa tigela grande, coloque o cuscuz marroquino, misture a cenoura ralada e tempere com o azeite e o sal. Regue o cuscuz com a água fervente, misture e tampe com um prato. Deixe abafado para hidratar por 5 minutos. Enquanto isso, passe a cebola pela peneira e deixe escorrer bem a água. Solte o cuscuz com um garfo, junte a cebola, os tomates e metade da hortelã e salsinha picadas. Acrescente o caldo de limão, tempere com pimenta a gosto e misture delicadamente com o garfo. Transfira para uma saladeira [ou tigelas individuais], regue com um fio de azeite e finalize com o restante das ervas picadas. Sirva a seguir.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [162 g]	% DRI
ENERGY	163 kcal	265 kcal	13 %
PROTEIN	3 g	5 g	9 %
CARBOHYDRATE	31 g	50 g	19 %
SUGARS	2 g	4 g	4 %
FAT	1 g	2 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	2 %
FIBER	2 g	3 g	10 %
SODIUM	670 mg	1086 mg	45 %