

SALADA DE CUSCUZ MARROQUINO

 6 porções

INGREDIENTES

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

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (162 g)	% DR
ENERGIA	163 kcal	265 kcal	13 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	9 %
H. CARBONO	31 g	50 g	19 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	4 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	670 mg	1086 mg	45 %