



CUSCÚS SALTEADO CON VERDURAS

Para dos personas

 2 porciones

INGREDIENTES

- 2 raciones de cuscús crudo (100 g)
- 1/2 Bote de garbanzo cocido bote (105 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1/2 guarnición de calabacín, crudo (80 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 taza de caldo de pollo (240 g) o puchero
- 1 cucharada sopera, picada de albahaca (3 g) opcional
- 1 cucharada sopera de pimienta, negra (7 g)
- 1 cucharada de postre de orégano, seco (2 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º En una cacerola grande, lleva a ebullición el agua o caldo de verduras. Retira la cacerola del fuego y agrega el cuscús. Cubre la cacerola con una tapa y deja reposar durante 5-7 minutos, o hasta que el cuscús haya absorbido todo el líquido. Luego, use un tenedor para desmenuzar y separar los granos de cuscús. Reserva. En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio alto. Agrega la cebolla, o hasta que estén fragantes y ligeramente dorados. Agrega la zanahoria y el calabacín a la sartén y saltea durante otros 3-4 minutos, o hasta que las verduras comiencen a ablandarse. Espolvorea el oregano en polvo y el pimentón dulce sobre las verduras y mezcla bien. Esto le dará un delicioso sabor y aroma a las verduras. Incorpora el cuscús cocido a las verduras en la sartén con los garbanzos cocidos. Revuelve todo junto para combinar los sabores y calentar el cuscús. Condimenta con sal y pimienta al gusto. Si lo deseas, puedes añadir un toque de jugo de limón para darle un sabor refrescante. Una vez que todo esté bien mezclado y caliente, retire la sartén del fuego. Sirve el cuscús salteado con verduras en platos individuales y, si lo prefieres, espolvorea perejil fresco picado por encima para darle un toque de color y sabor adicional. ¡Tu cuscús salteado con verduras está listo para disfrutar! Puedes servirlo como acompañamiento o como plato principal. ¡Buen provecho!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [317 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	310 kcal	15 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	24 %
H. CARBONO	15 g	46 g	18 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
SODIO	126 mg	401 mg	17 %