



CUSCÚS CON GAMBAS Y VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo [93 g]
- 1 guarnición de champiñón [140 g]
- 150 gramos de pimiento rojo y verde congelado [Mercadona]
- 160 gramos de langostino
- 40 gramos de cuscús crudo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon a hervir una taza de agua con un poco de sal. Antes de que rompa a hervir, apártala del fuego y añádele la taza de cuscús. Déjalo reposar hasta que se hidrate y remuévelo.
- 2º Pela los langostinos ya cocidos asegurándote de que no queda ninguna cáscara o piel [también pueden ser congelados y así te saltas este paso].
- 3º Pica en trozos pequeños el ajo y los champiñones.
- 4º En una sartén echa un poco de aceite. Cuando se caliente el aceite vierte el ajo y deja que se sofría 1 minuto. Añade la mezcla de pimientos y los champiñones, un poco de sal, y saltea a fuego medio durante 4-5 minutos.
- 5º A continuación vierte los langostinos a la sartén y saltéalos durante un par de minutos.
- 6º Exprime un poco de jugo de limón por encima y revuelve.
- 7º Agrega a la sartén el cuscús que vas a emplear y, con una cuchara de madera, mezcla bien los ingredientes. Comprueba que el punto de sal es el correcto y, en su caso, corrige.
- 8º Sirve en un recipiente y ¡directo a la mesa!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [607 g]	% DDR
ENERGÍA	103 kcal	627 kcal	31 %
PROTEÍNA	9 g	55 g	110 %
H. CARBONO	8 g	49 g	19 %
AZÚCARES	0 g	3 g	3 %
GRASA	1 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	102 mg	619 mg	26 %