



COUS COUS CON CECI E FETA

piatto unico ceci feta e verdure

INGREDIENTI

- 70 grammi di cous cous
- 150 grammi di ceci in scatola
- 40 grammi di feta
- 100 grammi di zucchine
- 100 grammi di peperoni, rossi, crudi
- 8 grammi di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° versare in un piatto fondo il cous cous, versare poi la stessa quantità del cous cous di acqua bollente sopra il cous cous ,coprire con un piatto o della pellicola e lasciare riposare 15 minuti
- 2° in una padella cucinare le zucchine e i peperoni con l'olio di oliva e ceci
- 3° con un cucchiaio grattare il cous cous per ottenere tanti granelli , versare il contenuto della padella sopra il cous cous aggiungere la feta e condire con limone e spezie mediterrane

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	117 kcal	6 %
PROTEINE	5 g	10 %
CARBOIDRATI	16 g	6 %
ZUCCHERI	2 g	3 %
LIPIDI	4 g	6 %
GRASSI SATURI	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	15 %
SODIO	232 mg	10 %