



CUSCÚS CON VERDURAS Y POLLO

Un clásico plato de la cocina marroquí, con base de cuscús y pollo como proteína principal

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de sémola de trigo, cruda (80 g)
- 1 filete mediano de pollo, pechuga, plancha (129 g)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos la misma cantidad de agua que de cuscús, dejamos que hierva, añadimos sal y un chorrito de aceite de oliva y cuando ya esté hirviendo quitamos la olla del fuego y añadimos el cuscús
- 2º Lo dejamos reposar tapado unos 5-10 minutos.
- 3º Mientras, cortamos las verduras en trozos grandes y también el pollo en trozos de bocado.
- 4º En una sartén ponemos una cucharada de aceite de oliva y salteamos a fuego fuerte las verduras, una vez ligeramente doradas añadimos el pollo y las especias.
- 5º Una vez cocinado el pollo añadimos el cuscús y mezclamos bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (448 g)	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	609 kcal	30 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	82 %
H. CARBONO	15 g	67 g	26 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	31 %
SODIO	23 mg	103 mg	4 %