

**ENSALADA TABULÉ (0,5P-2,5HC-1G)**

Ensalada de cuscús con hortalizas

 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 60 gramos de sémola de trigo o cuscús
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1/4 taza de cebolla morada rebanada [29 g]
- 3 cucharadas soperas de perejil, fresco [9 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1/4 vaso de zumo de limón, fresco [44 g]
- 5 piezas de pasas [10 g]
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinamos el cuscús y dejamos enfriar.
- 2º Cortamos todas las verduras en cubitos pequeños, mezclamos todo y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [295 g]	% DDR
ENERGÍA	125 kcal	369 kcal	18 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	20 %
H. CARBONO	20 g	59 g	23 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	3 g	10 g	14 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	10 mg	29 mg	1 %