



## ENSALADA DE CUSCÚS Y JUDÍAS BLANCAS

Ensalada con judías blancas , cuscús y hortalizas frescas

 20 minutos

 2 porciones

### INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de alubia blanca, en conserva (430 g)
- 1 ración individual de sémola de trigo, cruda (80 g)
- 2 unidades medianas de tomate (280 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla (70 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1/4 vaso de zumo de limón, fresco (44 g) o 1 cucharada sopera de vinagre (9 g)
- 1 cucharadita de especias para sazonar aves (2 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hacemos cuscús con la misma cantidad de agua, hervimos el agua, ponemos sal y un chorrito de aceite de oliva, una vez que hierva añadimos el cuscús, quitamos la olla del fuego y lo tapamos por 5 minutos.
- 2º Una vez hecho lo dejamos enfriar. Cortamos los tomates y la cebolla y mezclamos con el resto de ingredientes.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (437 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 99 kcal   | 435 kcal            | 22 %  |
| PROTEÍNA          | 5 g       | 21 g                | 42 %  |
| H. CARBONO        | 16 g      | 69 g                | 27 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 2 g                 | 3 %   |
| GRASA             | 1 g       | 6 g                 | 8 %   |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g       | 13 g                | 52 %  |
| SODIO             | 8 mg      | 36 mg               | 1 %   |