



CUSCÚS CON VERDURAS [+CANTIDAD]

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

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 gramos de cuscús seco (3/4 de vaso)
- 1 unidad mediana de cebolla (140 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 15 gramos de aceite de oliva virgen extra (1,5 cucharadas soperas)

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 (365 g)	% DDR
ENERGÍA	169 kcal	616 kcal	31 %
PROTEÍNA	5 g	17 g	34 %
H. CARBONO	26 g	95 g	37 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	17 g	24 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	9 g	37 %
SODIO	10 mg	36 mg	2 %