

**ENSALADA TABULÉ (+CANTIDAD)**

Ensalada de cuscús con hortalizas

 15 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 120 gramos de cuscús seco (3/4 vaso)
- 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)
- 10 piezas de pasas (20 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra (18 g)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Preparamos el cuscús según como indique en el paquete (normalmente, misma cantidad de agua por cuscús)
- 2º Cocinamos el cuscús y dejamos enfriar.
- 3º Cortamos todas las verduras en cubitos pequeños, mezclamos todo y servimos.
- 4º NOTA: Se le puede añadir los condimentos y aliños que más nos gusten

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN (374 g)	% DDR
ENERGÍA	184 kcal	689 kcal	34 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	35 %
H. CARBONO	29 g	110 g	42 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	5 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	34 %
SODIO	8 mg	31 mg	1 %