



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 %