



ENSALADA DE CUSCÚS Y JUDÍAS BLANCAS (- CANTIDAD)

Ensalada con judías blancas , cuscús y hortalizas frescas

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de alubia blanca, en conserva
- 30 gramos de sémola de trigo, cruda
- 1 unidad mediana de tomate [140 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 1 cucharada sopera de vinagre [9 g] o 1/4 vaso de zumo de limón, fresco [44 g]
- 1 cucharadita de especias para sazonar aves [2 g]
- 1 taza de brócoli crudo [88 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 el brócoli , y mezclamos con el resto de ingredientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [421 g]	% DDR
ENERGÍA	93 kcal	391 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	35 %
H. CARBONO	13 g	55 g	21 %
AZÚCARES	0 g	2 g	2 %
GRASA	2 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 g	46 %
SODIO	8 mg	33 mg	1 %