



ENSALADA TABULÉ (- CANTIDAD)

Ensalada de cuscús con hortalizas

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de sémola de trigo, cruda
- 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]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocinamos el cuscús y dejamos enfriar.
- 2º Cortamos todas las verduras en cubitos pequeños, mezclamos todo y servimos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [291 g]	% DDR
ENERGÍA	113 kcal	328 kcal	16 %
PROTEÍNA	3 g	9 g	18 %
H. CARBONO	21 g	60 g	23 %
AZÚCARES	0 g	1 g	1 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	10 mg	29 mg	1 %