



CUSCÚS CON VERDURAS Y POLLO [2P-3HC-1,5G]

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

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de sémola de trigo, cruda
- 1 unidad mediana de cebolla [140 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1.5 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [14 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 180 gramos de pavo, pechuga, sin piel, cruda

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 [628 g]	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	678 kcal	34 %
PROTEÍNA	8 g	53 g	106 %
H. CARBONO	12 g	73 g	28 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	40 %
SODIO	25 mg	156 mg	7 %