Pablo Perales España
Dietista-Nutricionista · AND-01292

CUSCÚS CON VERDURAS Y POLLO (1,5P-1,5HC-1,5G)

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

30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de sémola de trigo, cruda
- 150 gramos de pollo, pechuga, plancha
- 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 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)

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 (429 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	499 kcal	25 %
PROTEÍNA	9 g	40 g	81 %
H. CARBONO	9 g	39 g	15 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	22 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	26 mg	113 mg	5 %