



CUSCÚS CON VERDURAS Y POLLO [2,5P-4HC-2,5G]

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

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 120 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]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 220 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo

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 [712 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	926 kcal	46 %
PROTEÍNA	9 g	67 g	133 %
H. CARBONO	14 g	101 g	39 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	4 g	27 g	39 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	46 %
SODIO	25 mg	176 mg	7 %