



CUSCÚS CON VERDURAS Y POLLO (2P-2,5HC-1,5G)

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

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 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 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra (9 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 180 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 (603 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	591 kcal	30 %
PROTEÍNA	8 g	50 g	101 %
H. CARBONO	10 g	59 g	23 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	3 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	37 %
SODIO	25 mg	150 mg	6 %