



## CUSCÚS DE OTOÑO (1P-2,5HC-2G)

 30 minutos 40 minutos 2 porciones

### INGREDIENTES

- 80g de cuscús
- 210 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 pimiento rojo y 1 pimiento amarillo, crudos [300 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g]
- 1/2 ración individual de calabaza, cruda [160 g]
- 50 gramos de granada, cruda
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [18 g]
- 2 cucharadas soperas, queso rallado de queso Parmesano [26 g]
- 1 cucharada soperas de nuez moscada [7 g]
- 1 cucharada soperas de jengibre [5 g]
- 1 cucharada de café de mezcla de pimientas molidas
- 1/4 porción de caldo de huesos [227 g] [opcional] Puede usarse agua

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurre un bote pequeño de garbanzos, coloca en un fuente de horno. Añade sal, pimiento y 1 cucharada soperas de Aceite de Oliva Virgen Extra. En un horno precalentado (o Air Fryer) introduce los garbanzos entre 20 y 30 minutos a 200°C.
- 2º Trocea los pimientos, cebollas y calabaza. Saltea fuego lento y añade 1 Cazo de caldo de huesos. Cocina hasta reducir y añade las espinacas, jengibre, nuez moscada y salpimienta.
- 3º Hidrata el cous-cous en el mismo volumen de caldo de huesos unos 5-7 minutos. Una vez hidratado, añade los garbanzos, el guiso de verduras, el queso parmesano y la granada. Mezclar todo bien.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [547 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	557 kcal	28 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	42 %
H. CARBONO	11 g	61 g	23 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	4 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	25 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	13 g	52 %
SODIO	83 mg	455 mg	19 %