



## POLLO CON COUS-COUS Y VERDURAS -

 15 minutos

 30 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 250 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo o 200 gramos de pinchos magro de cerdo Mercadona
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda (180 g)
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen (10 g)
- 60 gramos de couscous
- 100 gramos de calabaza, cruda

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pelar y trocear la verdura para hacer un sofrito con ellas.
- 2º Mientras se va preparando la verdura, poner a hervir el agua (la misma cantidad de agua que cous cous tengamos). Echar sal.
- 3º Una vez que rompa a hervir, quitar la olla del fuego, echar el cous-cous y tapar.
- 4º Sofreír la cebolla con una cucharada generosa de aceite y echar especias al gusto (ajo, perejil, tomillo...).
- 5º Echar el pollo (o el tofu) y saltear junto con la verdura.
- 6º Cuando esté listo echar el cous-cous ya hervido y saltear un par de minutos (estilo wok).
- 7º Servir y comer.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (537 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 118 kcal  | 633 kcal            | 32 %  |
| PROTEÍNA          | 10 g      | 54 g                | 109 % |
| H. CARBONO        | 11 g      | 59 g                | 23 %  |
| AZÚCARES          | 3 g       | 14 g                | 15 %  |
| GRASA             | 3 g       | 18 g                | 26 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 1 g       | 4 g                 | 20 %  |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 6 g                 | 24 %  |
| SODIO             | 215 mg    | 1156 mg             | 48 %  |