



## CUSCUZ COM ISCAS DE ALCATRA E LEGUMES

### INGREDIENTES

- 40 gramas de cuscuz Marroquino
- 220 ml de água
- 2 colheres de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (10 g)
- 2 pitadas de sal, cozinha (1 g)
- 120 gramas de alcatra crua
- 5 ramos de brócolis cru (80 g) ou 50 gramas de couve-flor crua
- 50 gramas de vagem ou 5 colheres de sopa cheias, picada de cenoura (125 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate o cuscuz em água morna com 1 pitada de sal, 1 fio de azeite e 240 ml de água
- 2º Numa frigideira coloque a alcatra em iscas no azeite até dourar, acrescente sal e temperos da sua preferência a gosto. Reserve.
- 3º Na mesma frigideira que foi feita a carne, coloque os vegetais. Adicione sal e temperos a gosto. Sugestão: sal, pimenta e orégano.
- 4º Sirva o cuscuz hidratado, com a carne e legumes por cima.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	76 mg	3 %