



TOFU MARINADO CON COUS-COUS Y VERDURAS

 15 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- Pollo [120 gr] o Tofu [150 gr]. Elegir la opción que prefieras, ambos se preparan igual
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cebolla
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- Cous Cous [80 gr]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Opcativo: dejar marinando el pollo (o el tofu) en tacos la noche anterior en aceite y especias, envuelto en papel de film o de aluminio. Así tendrá mucho más sabor. 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. Si no sabes como se hace, simplemente sigue las instrucciones del fabricante, suelen venir en el paquete.
- 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 [430 g]	% DDR
ENERGÍA	131 kcal	565 kcal	28 %
PROTEÍNA	10 g	45 g	89 %
H. CARBONO	16 g	68 g	26 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	35 mg	151 mg	6 %