



## COUS-COUS CON VERDURAS AL CURRY

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada de café de aceite de oliva, virgen [2 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 guarnición de calabacín, crudo [80 g]
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 40 gramos de sémola de trigo, cruda
- Curry en polvo

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º saltear las verduras con el aceite Añadir agua y caldo natural de verduras/pollo cuando hierva añadir el cous cous y el curry en polvo retirar y remover

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (281 g)	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	225 kcal	11 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	21 %
H. CARBONO	13 g	35 g	14 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	1 g	3 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	23 %
SODIO	43 mg	120 mg	5 %