Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

COUS - COUS CON POLLO, GARBANZOS Y VERDURA

10 minutos
15 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 100gr de cous cous hervido
- 100gr de garbanzos cocidos
- 100gr de pechuga de pollo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1 zanahoria pequeña

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Opcional: embadurnar la pechuga en un marinado de curry (curry + aceite + jugo de limón) y dejar reposar 2 horas (o de la noche anterior)
2º Cocer el mijo o el cous cous
3º Cortar la cebolla, el calabacín y la zanahoria en dados pequeños y sofreir hasta que queden "al dente"
4º Añadir el tofu previamente marinado (y si no está marinado, añadir a la sartén especias al gusto) y saltear
5º Añadir los garbanzos cocidos . Cuando todo esté bien integrado añadir el cous-cous y remover a fuego lento unos instantes para que todos los sabores lo impregnen.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (555 g)	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	758 kcal	38 %
PROTEÍNA	9 g	48 g	96 %
H. CARBONO	19 g	105 g	40 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	2 g	13 g	19 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	17 mg	94 mg	4 %