



COUS COUS CON POLLO Y CALABACÍN

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (70 g)
- 120 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 100 gramos de couscous cocido

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Pon a hervir una taza de agua con un poco de sal y tres cucharadas de aceite de oliva. Antes de que rompa a hervir, apártala del fuego y añádele la taza de cuscús. Déjalo reposar hasta que se hidrate y remuévelo.
- 2º Lava el calabacín y córtalo en dados (si es muy grande emplea sólo medio). También corta en tiras media cebolla.
- 3º En una sartén echa un poco de aceite de oliva. Saltea la cebolla y el calabacín. Echa una pizca de sal.
- 4º En otra sartén saltea la pechuga de pollo cortada en dados con un poquito de sal.
- 5º Cuando el pollo esté bien cocinado viértelo en la sartén de verduras. Agrega el cuscús que vas a emplear y revuelve con una cuchara de madera. Deja en el fuego un par de minutos más y sirve en tu plato.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (408 g)	% DDR
ENERGÍA	137 kcal	558 kcal	28 %
PROTEÍNA	10 g	42 g	84 %
H. CARBONO	21 g	84 g	32 %
AZÚCARES	2 g	7 g	7 %
GRASA	1 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	29 %
SODIO	23 mg	93 mg	4 %