Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

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 %