



ENSALADA GRIEGA CON PASTA / COUS COUS

 5 horas 10 horas 1 porción

INGREDIENTES

- Salsa: aceite, orégano y vinagre.
- Pepino al gusto
- 1 tomate pequeño en gajos
- 1 cebolla morada/roja cortada en rodajas
- 1 puñado de aceitunas negras (cortadas a la mitad)
- Opcional: Hoja verde al gusto (lechuga, canónigos...)
- 50gr de Queso feta
- 40-50gr (seco) de pasta o cous cous

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Combinar en una ensaladera las rebanadas de pepino, el tomate cortado, las aceitunas, el queso partido en cuadros grandes y rociar con jugo de limón (opcional)
- 2º Añadir el cous cous, revolver y comprobar el punto de sal y pimienta
- 3º Limpiar y cortar toda la verdura mientras dejamos a hervir el agua para el cous cous

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (420 g)	% DDR
ENERGÍA	120 kcal	505 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	49 %
H. CARBONO	11 g	46 g	18 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	6 g	23 g	33 %
GRASAS SATURADAS	2 g	9 g	47 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	226 mg	947 mg	39 %