



## TABULE DE COUS COUS

 1 porción

### INGREDIENTES

- Cous cous 100-125gr Hervido
- 1/2 tomate [o tomatitos cherry]
- 1/2 zanahoria [o tiras de zanahoria en conserva]
- 4 aceitunas negras
- 1/2 Bola de mozzarella [63 g]
- 1 chorro de aceite de oliva

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer el cous cous y dejar enfriar. - Como cocer cous cous: ponemos a hervir el MISMO volumen de agua que de cous cous y, una vez haya roto a hervir, apartamos la olla del fuego, agregamos el cous cous y le damos un par de vueltas con la espátula para que quede bien repartido. Tapamos y esperamos un par de minutos. El cous cous habrá "engordado" y sólo quedará salar al gusto y removerlo para que no se apelmace.
- 2º Troceamos la verdura, las aceitunas y el queso mozzarella en taquitos
- 3º Mezclamos todos los ingredientes en un bowl y aliñamos con aceite de oliva, perejil, chorro de limón y sal.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [246 g]	% DDR
ENERGÍA	181 kcal	444 kcal	22 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	36 %
H. CARBONO	20 g	49 g	19 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	7 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	18 %
SODIO	319 mg	784 mg	33 %