Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

BOWL DE ALUBIAS, BONIATO Y COUS COUS

20 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de alubia blanca, en conserva
- 50 gramos de boniato, crudo
- 50gr de cous cous cocido
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo (75 g) o 1/2 lata de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- Comino
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra (2 g)
- Opcional: 1 cucharada sopera de perejil, fresco (3 g)
- Opcional (según temporada): 2 cucharadas soperas de granada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Pon a hervir la misma cantidad de agua que de cuscús (1/2 vaso en este caso). Una vez empiece a hervir, apaga el fuego, añade el cuscús y déjalo reposar.
2º Pela y corta en dados pequeños la batata. En una olla con agua hirviendo cuécela durante 10 min. Escúrrelos y reserva.
3º Pica el ajo y sofríelo en una sartén amplia.
4º Vierte en la sartén los dados de batata y las alubias rojas (previamente lavadas y escurridas). Saltea durante 1 min con una pizca de sal y comino.
5º A continuación vierte en la sartén el tomate que previamente habrás lavado, pelado y troceado. Mézclalo con el resto de ingredientes y cocina a fuego medio.
6º Pasados 5-6 min puedes añadir a la sartén un poco de agua o bien unas cucharadas de tomate triturado. Déjalo unos 3-4 min más.
7º En un bowl vierte el cuscús a un lado y la mezcla de la sartén a otro. Decora por encima con un poco de granada y perejil fresco (opcional).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (340 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	333 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	26 %
H. CARBONO	17 g	58 g	22 %
AZÚCARES	4 g	13 g	15 %
GRASA	1 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	39 %
SODIO	38 mg	130 mg	5 %