



## COUS - COUS CON TOFU, GARBANZOS Y VERDURA

 10 minutos 15 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 100gr de cous cous hervido
- 100-150gr de garbanzos cocidos
- 1 ración individual de tofu (100 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (20 g)
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo (160 g)
- 1 zanahoria pequeña

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Opcional: embadurnar la pechuga en un marinado de curry (curry + aceite + jugo de limón) y dejar reposar 2 horas (o de la noche anterior)
- 2º Cocer el mijo o el cous cous
- 3º Cortar la cebolla, el calabacín y la zanahoria en dados pequeños y sofreír hasta que queden "al dente"
- 4º Añadir el tofu previamente marinado (y si no está marinado, añadir a la sartén especias al gusto) y saltear
- 5º Añadir los garbanzos cocidos . Cuando todo esté bien integrado añadir el cous-cous y remover a fuego lento unos instantes para que todos los sabores lo impregnen.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN (555 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 138 kcal  | 765 kcal            | 38 %  |
| PROTEÍNA          | 7 g       | 38 g                | 75 %  |
| H. CARBONO        | 20 g      | 108 g               | 42 %  |
| AZÚCARES          | 1 g       | 8 g                 | 9 %   |
| GRASA             | 3 g       | 17 g                | 24 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 2 g                 | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 8 g                 | 30 %  |
| SODIO             | 7 mg      | 41 mg               | 2 %   |