



## COUS COUS ESTIVO

Piatto unico con cous cous, verdure e legumi

 10 minuti 10 minuti 1 porzione

## INGREDIENTI

- 50 grammi di cous cous
- 200 grammi di verdure (peperoni, melanzane, zucchine, cipolla,)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine [9 g]
- 1 scatola piccola di legumi [in media], cotti [senza aggiunta di grassi e sale] [150 g]

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° Grigliare le verdure in padella, una volta cotte mettere da parte. Aggiungere i legumi già lessi con l'olio extravergine e spezie a piacere (io preferisco il basilico). Aggiungere un pizzico di sale alle verdure. Preparare il cous cous secondo ricetta [senza aggiungere altri grassi/oli]. Comporre il piatto disponendo alla base il cous cous e come guarnizione prima le verdure e poi i legumi. Questo buonissimo piatto freddo è ottimo per la stagione estiva! Buon appetito

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [409 g]	% AR
ENERGIA	117 kcal	479 kcal	24 %
PROTEINE	6 g	23 g	45 %
CARBOIDRATI	16 g	64 g	24 %
ZUCCHERI	3 g	13 g	14 %
LIPIDI	3 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	18 g	71 %
SODIO	16 mg	64 mg	3 %