

COUS-COUS CON GARBANZOS Y VERDURAS

 15 minutos

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de sémola de trigo, cruda
- 40 gramos de garbanzo, seco, crudo
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 unidad mediana de tomate maduro, crudo [140 g]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el cous-cous [40 gr] [taza café] en agua con sal y aceite
- 2º Cocer los garbanzos [40 gr] [taza café] De forma opcional, garbanzos ya cocidos [dos tazas de café]
- 3º Pelar y cortar la cebolla [1/2 cebolla] Pelar y cortar el tomate [1 unidad mediana] De forma opcional, saltearla con una pizca de aceite
- 4º Mezclar todos los ingredientes y añadir especias al gusto [cilantro, perejil...]
- 5º Disfrutar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (302 g)	% DDR
ENERGÍA	142 kcal	430 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	30 %
H. CARBONO	20 g	61 g	24 %
AZÚCARES	4 g	11 g	13 %
GRASA	4 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	10 g	41 %
SODIO	15 mg	46 mg	2 %