

**POLLO MARINADO CON COUS-COUS Y VERDURAS**

15 minutos

30 minutos

1 porción

**INGREDIENTES**

- Pollo [200 gr] o Tofu [150-200 gr]. Elegir la opción que prefieras, ambos se preparan igual
- 1/2 pimiento rojo
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria grande
- Aceite de oliva
- Cous Cous [80 gr]

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Optativo: dejar marinando el pollo [o el tofu] en tacos la noche anterior en aceite y especias, envuelto en papel de film o de aluminio. Así tendrá mucho más sabor. Pelar y trocear la verdura para hacer un sofrito con ellas.
- 2º Mientras se va preparando la verdura, poner a hervir el agua [la misma cantidad de agua que cous cous tengamos]. Echar sal. Si no sabes como se hace, simplemente sigue las instrucciones del fabricante, suelen venir en el paquete.
- 3º Una vez que rompa a hervir, quitar la olla del fuego, echar el cous-cous y tapar.
- 4º Sofreír la cebolla con una cucharada generosa de aceite y echar especias al gusto [ajo, perejil, tomillo...].
- 5º Echar el pollo [o el tofu] y saltear junto con la verdura.
- 6º Cuando esté listo echar el cous-cous ya hervido y saltear un par de minutos [estilo wok].
- 7º Servir y comer.

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [434 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	550 kcal	28 %
PROTEÍNA	9 g	41 g	82 %
H. CARBONO	14 g	63 g	24 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
SODIO	32 mg	138 mg	6 %