



Cous cous amb verdures i cigrons

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de recepta: Plat principal energètic i proteic

Persones: 4 persones

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 35 minuts

Ajuda dels adults: Sí

INGREDIENTS

- 250gr de cous cous
- 375ml de brou de verdures
- 125gr de cigrons cuits
- 3 pastanagues
- 1 carbassó
- 1 pot de pèsols cuits
- 1/2 ceba

ELABORACIÓ

1. Renta i talla la pastanaga, el carbassó i la ceba a daus ben petits..
2. Posa un rajolí d'oli en una paella i sofregeix les verdures. Afegeix sal i remena.
3. Paral·lelament, posa el brou en una olla fins que arrenqui al bull.
4. Quan comenci a bullir baixa el foc a la meitat i afegeix el cous cous cru.
5. Espera 3 minuts sense remenar.
6. Un cop passat el temps, retira l'olla del foc i espera a que absorbeixi tota l'aigua. Uns 10 minuts aproximadament.
7. Afegeix-hi un raig d'oli perquè els grans no s'enganxin.
8. Ja hi pots afegir els cigrons, els pèsols i la verdura saltejada.
9. Remena-ho tot junt i ja es pot servir



NOTES

El cuscús és un aliment de fàcil digestió que ens aporta una combinació molt bona d'hidrats de carboni i proteïnes. La fibra que conté ens ajudarà a regular el trànsit intestinal.

Les verdures són una bona font de vitamines i minerals, substàncies essencials per a què el nostre cos funcioni correctament. És important prendre de 2-3 racions de verdures al dia tan crues com cuites.

AL·LERGÒGENS



No apte per intolerants a la fructosa.

