



Ensalada de Cuscús Rápida



Esta institución brinda igualdad de oportunidades. Este material fue parcialmente financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA — SNAP siglas en Ingles.

Datos nutricionales por porción:

160 calorías; 7g total de grasa; 2g grasa saturada; 0g grasa trans; 5mg colesterol; 280mg sodio; 20g total de carbohidratos; 2g fibra dietética; 2g total de azúcar; 0g azúcares añadidas; 5g proteína; 0% Valor diario de vitamina D; 4% Valor Diario de calcio; 6% Valor Diario de hierro; 2% Valor Diario de potasio

Fuente:

Brooke Jenkins, Extension Specialist, University of Kentucky Cooperative Extension Service

- 1 caja (5.8 onzas) cuscús con sabor de ajo rostizado con aceite de oliva
 - 1 taza tomates de uva picados por la mitad o 1 tomate grande, picadito
 - 1/2 pepino grande o 2 pequeños, picaditos
 - 1 cebolla roja pequeña, picadita
 - 3 cucharadas aceite de oliva
 - 2 cucharadas jugo de limón
 - 1 cucharadita ajo en polvo
 - 1/2 cucharadita pimienta negra
 - 1/4 taza queso parmesano molido
 - 1/3 taza perejil fresco picadito (opcional)
1. Lávese las manos con agua tibia y jabón, frotándolas por lo menos 20 segundos.
 2. Prepare el cuscús de acuerdo con las instrucciones del paquete. Reservar.
 3. Lave las verduras bajo agua corriente fría y use un cepillo para limpiar las verduras con una superficie firme. Séquelas y córtelas para preparar para esta receta.

4. En un tazón grande, mezcle el aceite de oliva, el jugo de limón, el ajo en polvo y la pimienta negra.
5. Agregue el cuscús preparado, tomates, pepino, cebolla, queso y perejil si lo usa. Mezcle los ingredientes para cubrirlos con aderezo.
6. Si el tiempo lo permite, refrigere durante unas horas para permitir que los sabores se desarrollen o sirva inmediatamente.
7. Guarde las sobras en el refrigerador dentro de las 2 horas.

Hace 7 porciones
Tamaño de la porción: 2/3 taza
Costo por receta: \$6.27
Costo por porción: \$0.90

