

CAFÉ DA MANHÃ

Cuscuz com ovo e tomate

300 kcal	11 g	39 g	11 g	~5 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- cuscuz de milho cozido: 147 g (cerca de 1 e 1/2 xícaras)
- ovo cozido: 1 unidade
- tomate: 63 g (cerca de 3/4 de tomate médio)
- azeite de oliva: 5 g (cerca de 1 colher de chá)

Utensílios

- cuscuzeira ou panela
- garfo
- faca
- prato

Preparo — passo a passo

1. Separe a porção de cuscuz de milho já cozido indicada na lista. Deixe queijo, ovos e vegetais prontos e cortados antes de aquecer o cuscuz.
2. Aqueça o cuscuz em cuscuzeira ou panela tampada com um pouco de água, apenas até ficar quente e macio. Use somente a gordura indicada nos ingredientes.
3. Aqueça separadamente os ingredientes que serão servidos quentes. Disponha o cuscuz no prato e distribua os acompanhamentos por cima ou ao lado.
4. Sirva imediatamente, usando azeite apenas se estiver na lista de ingredientes.

Atenção a alergias: ovo.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.