

CAFÉ DA MANHÃ

Cuscuz com frango e ovos

600 kcal	58 g	55 g	15 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- cuscuz de milho cozido: 208 g (cerca de 2 xícaras)
- peito de frango cozido: 125 g (cerca de 4 colheres de sopa)
- ovo cozido: 2 unidades
- tomate: 62 g (cerca de 1/2 de tomate médio)

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.