

ALMOÇO

Cuscuz marroquino com legumes e grão-de-bico

304 kcal	12 g	52 g	6 g	~10 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- cuscuz marroquino cozido: 122 g (cerca de 3/4 de xícara)
- grão-de-bico cozido: 65 g (cerca de 2 e 1/2 colheres de sopa)
- Cenoura, cozida: 57 g (cerca de 1/2 de xícara)
- Abobrinha, italiana, cozida: 57 g (cerca de 1/2 de xícara)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 4 g (cerca de 3/4 de colher de chá)

Utensílios

- tigela resistente ao calor
- garfo
- faca
- tábua

Preparo — passo a passo

1. Separe o cuscuz e os demais ingredientes nas quantidades da lista. Lave e corte os vegetais que serão usados crus; use grão-de-bico ou legumes já cozidos quando assim descritos.
2. Coloque o cuscuz em tigela resistente ao calor e hidrate-o com água quente suficiente para cobrir os grãos. Tampe por alguns minutos, até absorver a água, e solte com um garfo.
3. Misture o cuscuz com os componentes da lista. Acrescente ingredientes delicados, como folhas ou sardinha escorrida, ao final para não desmancharem.
4. Sirva morno ou frio, com a quantidade de azeite indicada, quando houver.

Atenção a alergias: Trigo. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

● **Vegan** · ○ **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.