

JANTAR

Cuscuz marroquino com sardinha e legumes

500 kcal	20 g	45 g	26 g	~10 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- cuscuz marroquino cozido: 165 g (cerca de 1 xícara)
- Sardinha, conserva em óleo: 82 g (cerca de 2 e 3/4 colheres de sopa)
- Cenoura, cozida: 75 g (cerca de 3/4 de xícara)
- Pepino, cru: 60 g (cerca de 1/2 de xícara)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 6 g (cerca de 1 e 1/4 colheres 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, Peixe. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **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.