

Receta de Ensalada de Cuscús

19 Abr 2016



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una receta de **Ensalada de Cuscús**, es un alimento ideal para aportar energía a nuestro organismo, pasa a la sangre de forma lenta y gradual, por lo que se convierte en un alimento muy aconsejable para personas con diabetes y para deportistas. También aporta proteínas y además, es un alimento muy bajo en grasas y aporta interesantes cantidades de fibra, también es muy rico en vitaminas del grupo B.

Ingredientes

- Cuscús (250grs)
- Hierbabuena y perejil (un manojito)
- Pimiento (uno mediano)
- Tomate (uno mediano)
- Cebolla (una pequeña)
- Aceitunas negras sin hueso (un bote)
- Caballa en aceite (200grs)
- Ralladura y zumo de un limón
- Aceite de oliva
- Sal

Modo de Preparación

1. Poner el cuscús en un bol amplio
2. Añadirle agua hirviendo y un poco de aceite y sal, dejar reposar unos 15 minutos
3. Picar la hierbabuena y el perejil juntos
4. Trocear el tomate, el pimiento y la cebolla en trocitos pequeños
5. Remover el cuscús con un tenedor para separar los granos y añadirle primero las hierbas
6. Añadir el pimiento, la cebolla y el tomate y mezclar bien todo, después echar las aceitunas y la caballa y la ralladura de limón y remover
7. Por último echar un chorrito de aceite y el zumo de limón y mezclar
8. Servir y....buen provecho!!!