



## Cous Cous con Verdure e Uvetta

Piatto **veloce** e **facile** da preparare, ottimo per **vegani** e per gli amanti del cous cous, per un tocco in più puoi aggiungere delle **olive** o anche dei cubetti di **asiago**.

Senza **Glutine**

**VEGETARIANO**

**VEGANO**

Senza **LATTOSIO**



**6**  
Porzioni



**10 min.**  
Preparazione



**10 min.**  
Cottura

### Ingredienti

|        |                          |
|--------|--------------------------|
| 200 GR | COUS COUS                |
| 50 GR  | ZUCCHINE                 |
| 50 GR  | CAROTE                   |
| 50 GR  | PISELLI                  |
| 50 GR  | UVETTA                   |
| Q.B.   | SALE, OLIO EXTRA VERGINE |

### Procedimento

1

METTI 400 ML DI ACQUA CON SALE E UN FILO D'OLIO A BOLLIRE, LAVA LE ZUCCHINE E LE CAROTE E TAGLIALE A CUBETTINI

2

APPENA BOLLE L'ACQUA VERSA LE VERDURE IN ACQUA LASCIA 1 MINUTO E POI AGGIUNGI IL COUS COUS E L'UVETTA, DAI UNA MESCOLOTA VELOCE E COPRI PER 5 MINUTI

3

TRASCORSI I 5 MINUTI DAI UNA BELLA MESCOLOTA E SERVI.

### Informazioni Nutrizionali

per porzione

| CALORIE | PROTEINE | CARBOIDRATI | GRASSI  |
|---------|----------|-------------|---------|
| 232     | 7,36 gr  | 49,24 gr    | 0,45 gr |