



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