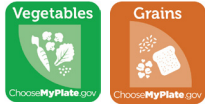


Eat Smart • Move More

Ensalada Cuscús de Primavera

Tiempo de Preparación: 15 minutos

Tiempo Total: 30 minutos



Ingredientes

- 1 ½ tazas de agua
- 8 cucharaditas de aceite de oliva, divididas
- 1 cucharada de salsa de soya baja en sodio, dividida
- 1 cubo de caldo bajo en sodio
- 1 taza de cuscús
- 1 pimiento, picado
- 2 cebolletas, en rodajas
- 5 onzas de guisantes dulces, picados
- ¾ taza de espárragos, picado
- ¼ taza de jugo de limón
- 2 cucharadas de semillas de sésamo, tostadas
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida

Preparación

- Combinar el agua, 1 cucharadita de aceite, 1 cucharadita de salsa de soya y el cubo de caldo en una cacerola y llevar a hervor.
- Colocar el cuscús en un bol para mezclar y combinar junto con la mezcla de caldo hirviendo. Tapar y dejar reposar durante 5-8 minutos. Combinar con un tenedor.
- Agregar la pimienta y las cebolletas. Tapar y refrigerar hasta que esté frío.
- Colocar los guisantes en la cacerola con 4-5 cucharadas de agua. Llevar a hervor y colocar la tapa sobre la cacerola para cocinar al vapor durante 1 minuto, hasta que esté verde brillante.
- Agregar los espárragos a la cacerola y tapar nuevamente, cocinando al vapor durante 2 minutos más. Enjuagar con agua fría y escurrir. Agregar al cuscús.
- En un bol aparte, batir el jugo de limón, 7 cucharaditas de aceite, las semillas de sésamo, 2 cucharaditas de salsa de soya y pimienta negra molida. Salpicar sobre el cuscús y mezclar bien.

Nutrition Facts

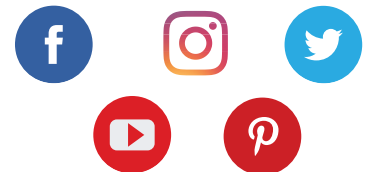
4 servings per container		
Serving size		1 serving
		(277.39g)
Amount per serving		
Calories		320
% Daily Value*		
Total Fat	12g	15%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	180mg	8%
Total Carbohydrate	46g	17%
Dietary Fiber	6g	21%
Total Sugars	4g	
Includes g of Added Sugars		
Protein	9g	
Vitamin D	0mcg	0%
Calcium	60mg	4%
Iron	2mg	10%
Potassium	353mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Consejos Rápidos

- ▶ Este plato puede servirse tibio o frío.
- ▶ Reemplace las semillas de sésamo por almendras en rodajas finas.
- ▶ La receta original cita utilizar un pimiento rojo. Los pimientos rojos, amarillos o naranjas se conocen como pimientos dulces.

Follow us | Like us



www.eatsmartmovemoreva.org

This institution is an equal opportunity provider. This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP.

This work was supported by the USDA National Institute of Food and Agriculture, Expanded Food and Nutrition Education Program. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture (USDA) civil rights regulations and policies, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, disability, and reprisal or retaliation for prior civil rights activity. (Not all prohibited bases apply to all programs.)

 **Virginia Cooperative Extension**

Virginia Tech • Virginia State University

Virginia Cooperative Extension programs and employment are open to all, regardless of age, color, disability, gender, gender identity, gender expression, national origin, political affiliation, race, religion, sexual orientation, genetic information, veteran status, or any other basis protected by law. An equal opportunity/affirmative action employer.

(Receta adaptada de: <http://www.geniuskitchen.com>.)

www.eatsmartmovemoreva.org