

ENSALADA DE CUSCUS Y GUISANTES

Ingredientes para 4 personas

Para la vinagreta:

- 1 ramillete de albahaca o hierbabuena o menta, la que más te guste
- 50 g de cebolla
- 1 diente de ajo
- 50 g de aceite de oliva virgen extra
- 15 g de miel
- 30 g de vinagre de vino blanco
- 1 pizca de Tabasco -unas gotitas, debe ser sutil-
- Sal al gusto



Para el cuscús con guisantes:

- 200 g de cuscús
- 250 g de agua
- 400 g de guisantes descongelados
- 1 cucharadita de sal o al gusto
- *Opcional: Trocitos de pan frito o cebolla frita o kikos troceados

Forma de preparación

Para preparar la vinagreta, coloca todos los ingredientes de la vinagreta en el vaso de la batidora y mezcla. Reserva.

Para el cuscús con guisantes:

Cuece los guisantes congelados en agua con sal, no tires el agua de cocción y reserva los guisantes. Vierte los 250 g de agua de la cocción sobre el cuscús y deja reposar 5-7 minutos, pasado ese tiempo y con la ayuda de un tenedor, ve removiendo los granos de cuscús para soltarlo.

Mezcla en cuscús con los guisantes y la vinagreta. Se puede consumir caliente o fría. Dale un toque crujiente colocando taquitos de pan frito, cebolla frita o kikos. Y listo.

Valoración nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	391	12,6	51,9	6,9	13,2	0

BRÓCOLI SALTEADO CON CHAMPIÑÓN Y PAVO ASADO CON SALSAS DE SOJA.

Se trata de una receta de aprovechamiento ya que se saltea con la carne de pollo o pavo asado que haya podido quedar de las cenas o comidas navideñas. Igualmente el champiñón puede ser restos de una guarnición de las mismas.

Ingredientes para 4 personas

- 400gr de brócoli
- 250 g de champiñón limpio
- 200 g de pavo asado, pollo...
(los restos de carne asada que tengas)
- 1 tomate
- 1 diente de ajo
- Una cucharada sopera de salsa de soja
- 2 cucharadas soperas rasas de aceite de oliva



Forma de preparación

Preparamos el brócoli al vapor. Por otro lado en una sartén ponemos el ajo y preparamos el champiñón troceado al que incorporamos el pavo asado en tiras y dejamos que se vaya mezclando los sabores.

Una vez cocido el brócoli, se incorporan a la sartén.

Se agrega un tomate rallado y se sigue mezclando.

Por último se añade salsa de soja y se mueve para que se integren los sabores.

Se prueba y se rectifica de sal, es necesario tener en cuenta que la salsa de soja es salada por eso es conveniente añadirla al final si hiciera falta.

Valoración nutricional por ración:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	168	14,9	3,1	3,1	10	36,9