



## Receta

### Ingredientes

- 1 bandeja de Cous Cous Thai de Trevijano
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 puerro
- 1 cda de tahini (opcional)
- 1 cda de salsa de soja
- 1 cda de comino en polvo
- Zumo de 1/2 limón
- Cilantro fresco
- 2 cdas aceite de oliva virgen extra
- 5 g de sal



Cous Cous estilo Thai

### Preparación

- 1** – Cortamos el calabacín en tiras finas, podemos ayudarnos de un rallador. La zanahoria y el puerro a juliana.
- 2** – Sofreímos los vegetales con 1 cucharada de aceite de oliva 5 minutos a fuego fuerte. Añadimos el tahini, el zumo de limón, la salsa de soja, el comino y la sal, y cocinamos 2 minutos. Reservamos.
- 3** – En una cazuela añadimos 500 ml de agua con sal hasta que hierva. Retiramos del fuego y vertemos el contenido del Cous Cous Thai Trevijano en el agua. Tapamos durante 1-2 minutos y ya podemos separar los granos de cous cous con un tenedor. Añadimos una cucharada de aceite de oliva y mezclamos con los noodles.
- 4** – Espolvoreamos un poco de cilantro fresco y picado, ¡Y a disfrutar de una comida proteica, fácil y sincera!



Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	1148 kJ 271 kcal
Grasas (g)	16
de las cuales Saturadas (g)	3,1
Hidratos de carbono (g)	20
Fibra alimentaria (g)	3,2
Proteínas (g)	11
Sal (g)	1,00