

# Cuscus con verduras y pollo

Estamos convencidos de que esta ensalada te va a convencer, y que pasará a ser una receta habitual en casa. Es una ensalada muy saciante y rica en antioxidantes y fibra

## INGREDIENTES

ix2

- 200 gr de pechuga de pollo
- 100 gr zanahorias
- 50 gr de berenjena
- 50 gr de calabacín
- 100 gr de pimiento rojo
- 70 gr de semola de cuscus
- Salsa: miel limon y curry



## INFORMACIÓN

### NUTRICIONAL

Por persona

Kcal	432
Lípidos	9
Proteínas	32
Carbohidratos	56



## ELABORACIÓN

[mividasana.es](http://mividasana.es)



1. cocinar en papillote las verduras troceadas



2. Pasar por la sartén el pollo que quede doradito



3. Echar agua hirviendo encima del cuscus y dejar reposar



4. mezclar todos los ingredientes con la salsa. servir

