

# Ensalada De Cuscús

Esta ensalada es tan bonita como sabrosa. Es incluso mejor al día siguiente: los pepinos todavía están crujientes y los sabores se han mezclado muy bien.

Rinde: 4 porciones

Tiempo de preparación: 15 minutos

Fuente: FoodHero.org

## Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  taza de cuscús seco
- $\frac{1}{3}$  taza de arándanos secos
- 1 taza de agua hervida
- $\frac{1}{2}$  taza de aderezo para ensalada italiana bajo en grasa
- 1 pepino pelado sin semillas y cortado en cubitos, aproximadamente 1 taza
- 2 cebolletas cortadas en rodajas. Unas 4 cucharadas
- $\frac{3}{4}$  taza de guisantes congelados
- $\frac{1}{4}$  de taza de pecanas tostadas y picadas o otras nueces

## Direcciones

1. Coloque el cuscús y los arándanos en un tazón grande.
2. Vierta agua hirviendo sobre la mezcla; cubra y deje reposar hasta que esté tibio, aproximadamente 10 minutos. Revuelva con un tenedor para separar.
3. Agregue el aderezo y mezcle ligeramente.
4. Agregue el resto de los ingredientes y revuelva ligeramente para mezclar.
5. Sirva inmediatamente. Refrigere las sobras dentro de 2 horas.



Pequeños Cambios,  
¡Gran Diferencia!



## Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	230
Grasa total:	0.5 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	210 mg
Carbohidratos totales:	35 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	11 g
Azúcares añadidos:	5 g
Proteína:	5 g

## Utensilios Necesarios

- Tazón Grande
- Taza Medidora de Líquidos
- Tenedor
- Tazas Medidoras
- Cucharas para Mezclar

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$11.93

Costo promedio/porción: \$2.98

La receta rinde: 4 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación. Se pueden agregar elementos opcionales.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Cuscús Integral  
(8.8 onzas)



Añadir 1 al Carrito  
Pepino Fresco



Agregar 1 al Carrito  
Pecanas picadas (4 oz.)



Agregar 1 al Carrito  
Guisantes Congelados (12 oz.)



Añadir 1 al Carrito  
Cebollas Verdes (1 manojo)



Agregar 1 al Carrito  
Aderezo Italiano sin Grasa  
(16 oz)



Agregar 1 al Carrito  
Arándanos Secos (6 oz.)

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

## Mis Notas de Cocina

### Consejos de Cocina

- ¡Se puede usar cuscús en lugar de arroz o quinua en los platos!
- Las cebolletas pueden agregar un sabor agradable y adornar muchos platos, como ensalada de papas, ensalada de pollo o incluso un plato de huevo. ¡Visite [www.snapedny.org](http://www.snapedny.org) para obtener más ideas e inspiración de recetas!
- ¡Use arándanos en barra de granola, yogur o incluso en un plato salado para agregar un poco de dulzura!

