

Ensalada De Espárragos, Feta Y Cuscús

Esta ensalada elegante pero sencilla es deliciosa sola o como complemento de un plato principal.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Rinde: 4 porciones

Fuente: Allrecipes.com



**Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!**

Ingredientes

- 2 tazas de cuscús
- 1 manojo de espárragos frescos recortados y cortados en trozos de 2 pulgadas
- 8 onzas de tomates uva
- 6 onzas de queso feta
- 3 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra al gusto

Pasos

1. Cocine el cuscús según las instrucciones del paquete. Ponga a un lado y deje que se enfríe un poco.
2. Mientras tanto, coloque los espárragos en la vaporera sobre 1 pulgada de agua hirviendo y cubra. Cocine hasta que estén tiernos pero aún firmes, por 2 a 6 minutos. Escorra y enfríe.
3. Mezcle los espárragos, los tomates y el queso feta con cuscús. Agregue el aceite de oliva, el vinagre balsámico y la pimienta negra y revuelva para incorporar.



Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 de la receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	300 g
Grasa Total:	16 g
Grasa Saturada:	7 g
Colesterol:	38 mg
Sodio:	495 mg
Carbohidratos Totales:	29 g
Fibra dietética:	4 g
Azúcares Totales:	5 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	12 g

Utensilios Necesarios

- Olla
- Vaporera O bandeja para hornear apta para microondas y envoltura de plástico
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchillo

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$13.04

Costo promedio/porción: \$3.26

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.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Cuscús, 8.8 oz



Añadir 1 al carrito
Queso feta desmenuzado, 3 oz.



Añadir 1 al carrito
1 manojo de espárragos,
20-30 tallos (promedio)



Añadir 1 al carrito
Vinagre balsámico, 17 onzas líquidas



Añadir 1 al carrito
Tomates uva, 1 pinta

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Mis notas de cocina

Manejo de Alimentos

- Trate de comprar tallos que sean similares en tamaño para que se cocinen igual.
- Elija tallos que estén firmes y no marchitos.
- Trate de comprar y comer espárragos el mismo día para obtener mejores resultados.

Consejos de Almacenamiento

- Si elige almacenar sus espárragos por unos días, corte los extremos y colóquelos en un frasco grande con un poco de agua en el fondo. Asegúrese de cambiar el agua diariamente.