

Insalata di Couscus e lenticchie nere di Sicilia

Ingredienti per porzione:

Stagionalità: Tutto l'anno



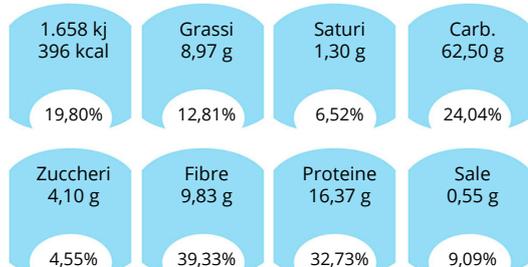
L'immagine nel documento è a puro titolo esemplificativo

Valori nutrizionali

	per 100 g a crudo	per porzione a crudo
Energia	1.005 kj 240 kcal	1.658 kj 396 kcal
Grassi	5,44 g	8,97 g
Di cui acidi grassi saturi	0,79 g	1,30 g
Carboidrati	37,88 g	62,50 g
Di cui zuccheri	2,48 g	4,10 g
Fibre	5,96 g	9,83 g
Proteine	9,92 g	16,37 g
Sale	0,33 g	0,55 g

Fonte: INRAN, IEO, DIETABIT

Dichiarazione nutrizionale



Assunzione media di riferimento per Adulti (30-59 anni) LARN IV Rev. su una dieta di (8.374 Kj / 2.000 Kcal), valori nutrizionali a crudo.

	Per porzione
Couscous (grano)	50 g
Pomodoro Datterino biologico	50 g
Lenticchia nera biologica secca	40 g
Carota fresca biologica	10 g
Olio extravergine di Oliva biologico	8 g
Basilico fresco km 0	2 g
Erba Cipollina km 0	2 g
Alloro secco km 0	1 g
Menta km 0	1 g
Pepe Nero	0.5 g
Sale fino	0.5 g
Quantità netta a crudo	165 g

Contenuti/Allergeni

Cereali contenenti glutine: **Grano**

Preparazione

Mettere in ammollo le lenticchie per un'ora, sciacquarle, cuocerle in un tegame con 1,5l d'acqua circa con la foglia di alloro ed il sale per circa 35-40 minuti (le lenticchie devono essere consistenti e croccanti) e scolarle per bene. Cuocere il couscus (seguendo i consigli sulla confezione). Nel frattempo tagliare a metà il datterino, tritare la menta, il basilico e l'erba cipollina; poi tagliare la carota a julienne e condire il tutto con olio evo, aceto balsamico, sale, pepe. Infine unire il tutto alle lenticchie ben scolate e al couscus.