

Cuscús De Muchas Maneras

El cuscús es una pasta diminuta hecha de sémola y harina de trigo. Es un plato básico en la cocina norteafricana, marroquí, argelina y tunecina. El cuscús tiene un sabor dulce y a nuez que combina bien con las verduras. El cuscús es una opción de grano saludable que, si se compra precocido, tarda entre 5 y 10 minutos en cocinarse.

Aquí hay algunas formas sabrosas de usar cuscús en una comida:

¿SABÍA?

Hay tres tipos diferentes de cuscús: marroquí, israelí y libanés. El cuscús marroquí es el cuscús más pequeño y se cocina en solo unos minutos. El cuscús israelí (o de perlas) es mucho más grande que el cuscús marroquí, se parece más a la pasta y tarda 10 minutos en cocinarse. El cuscús libanés (o Moghrabieh) es el más grande de los tres y el que más tarda en cocinarse.

COCINE Y AGREGUE A LA ENSALADA



Siga las instrucciones de la caja de cuscús para cocinar, enfríe en el refrigerador y luego mezcle con las verduras para ensalada. Haga su propio aderezo casero con jugo de limón, vinagre de vino tinto, aceite de oliva, sal y pimienta.

AGREGUE A LOS PIMIENTOS RELLENOS



Rellene los pimientos dulces cocidos con cuscús cocido, verduras y proteínas magras (frijoles, pollo, carne molida o pavo) para una cena rápida.

PRUÉBE COMO GUARNICIÓN CON HIERBAS Y / O ESPECIAS



Siga las instrucciones de la caja del cuscús para cocinar y agregar sus hierbas y especias favoritas. Pruebe estas hierbas y especias con cuscús: perejil, albahaca, menta, cilantro, pimienta negra, pimentón o cilantro molido.

COCINE Y MEZCLE CON VERDURAS A LA PLANCHA O ASADAS.



Mezcle el cuscús cocido y las verduras para obtener una comida fácil, saludable y sabrosa.

AGREGUE A SOPAS O A GUISOS



Intente usar cuscús en lugar de arroz o otra pasta en sopas o guisos.

CONSEJO: Compre cuscús natural en lugar de cuscús ya aromatizado. Puede agregar sus hierbas, especias y otros condimentos favoritos para agregar sabor sin agregar sal.

Prueba esta Sabrosa Receta de Cuscús:

Cuscús Mediterráneo

Tiempo de preparación: 10 minutos

Porciones por receta: 8

Tiempo de cocción: 30 minutos

Tamaño de la porción: ¾ taza



Ingredientes:

- 1½ tazas cuscús crudo
- 1 cucharadita ajo fresco picado
- 2 cucharadas perejil picado
- ½ taza cebolla morada picada
- 2 tazas verduras frescas picadas (tomates, pepinos, pimientos)
- 1 cucharada queso feta, desmenuzado

Preparación:

1. Siga las instrucciones de la caja de cuscús para cocinar y deje a un lado.
2. En un tazón pequeño, mezcle los ingredientes del aderezo.
3. En un tazón grande, combine el ajo, el perejil, la cebolla, las verduras, el cuscús, el queso y el aderezo.
4. Refrigere por 2-3 horas antes de servir.

Ingredientes del Aderezo:

- 2 cucharadas jugo de limón
- 2 cucharadas vinagre de vino tinto
- 1½ cucharaditas aceite de oliva
- ½ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra

¡Visite
web.uri.edu/SnapEd
para obtener más
recetas!

Consejos para agregar más sabor:

- Cocine el cuscús en caldo de pollo o verduras bajo en sodio en lugar de agua para darle más sabor.
- Agregue sus hierbas y especias favoritas (como perejil, cilantro, menta o albahaca)
- Agregue frutas secas para un sabor agri dulce
- Agregue nueces y / o semillas para un crujido extra
- Agregue frijoles canelones o garbanzos
- ¡Pruebe esta receta con cualquier verdura que le guste!

Nutrition Facts

8 servings per container	
Serving size	¾ cup
Amount per serving	
Calories	120
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 21g	8%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 158mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Costo: \$2.88 por receta,
\$0.36 por porción