

Receitas em vídeo | Pratos Principais

Cuscuz Mexicano

O cuscuz tem origem em Maghreb no Norte de África e antigamente era uma comida destinada aos pobres e escravos. Hoje em dia, apesar de considerado um prato típico de Marrocos, o cuscuz é consumido em todo o mundo. A sua consistência fofa e sabor suave permite que se possa juntar aos mais variados ingredientes e esta receita de Cuscuz Mexicano é a prova disso.

20 min. | Fácil | Económico | 2 doses

Ingredientes

1 chávena de frango desfiado (pode ser assado)
1 chávena de cuscuz
1/2 de abacate aos cubos (meio abacate)
2 c. de sopa de milho
1/2 pimento vermelho em cubos
1 tomate aos cubos
2 c. de sopa de coentros picados
1 chávena de couve roxa cortada em fatias finas
azeite q.b.
45 g de iogurte NESTLÉ Grego Natural
1 c. de sopa de cebolinho

Informação nutricional

Energia	406,2 kcal	20%*
Proteínas	34,0 g	68%*
Lípidos	12,4 g	18%*
Hidratos de Carbono	39,2 g	15%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Cozinhar o cuscuz conforme as instruções da embalagem. Em seguida juntar à tigela, o frango, o abacate, o milho, o alho francês, o pimento, o tomate, a couve roxa e os coentros picados.
2. Temperar com sal, pimenta e um pouco de azeite. Mexer bem e reservar.
3. Colocar o iogurte numa tigela e temperá-lo a gosto com sal, pimenta e o tabasco, seja ele verde ou encarnado. Por fim adicionar o cebolinho e envolver tudo.
4. Podes levar o cuscuz e o molho em caixas separadas e quando servires, colocar por cima do cuscuz um pouco de molho de iogurte e... cuidado com o picante!