

Pratos Principais | Saladas

Salada de Cuscuz com Legumes e Iogurte com Raspas de Lima

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 150 g de couscous
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural
- 1 beringela
- 1 pimentão vermelho
- 100 g de cogumelos Paris
- 2 tomates (chucha)
- 50 g de cebola

Informação nutricional

Energia	102,0 kcal	5%*
Proteínas	5,1 g	10%*
Lípidos	1,3 g	2%*
Hidratos de Carbono	17,8 g	7%*

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

Preparação

1. Siga as instruções do método de confecção do couscous e reserve.
2. Corte os legumes em cubos regulares.
3. Numa frigideira, refogue a cebola e o alho picado, junte o pimento, acrescente a beringela e os cogumelos e deixe cozer lentamente, durante cerca de 5 minutos.
4. Adicione o tomate, rectifique os temperos com sal e pimenta e deixe cozinhar mais 5 minutos, destapado.
5. Deixe arrefecer um pouco.
6. Num recipiente, envolva os legumes com o cuscuz e o molho de iogurte, finalize com umas raspas de lima.