



Pratos Principais

Saladas

## Salada de Cuscuz com Queijo Feta

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

250 g de cuscuz  
200 g de ervilhas  
1 courgete grande ou 2 pequenas  
1 lata de milho pequena  
1 embalagem de queijo feta  
Fitness Granola NESTLÉ de Arandos e Sementes de Abóbora q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	317,3 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	15,0 g	30%*
<b>Lípidos</b>	13,1 g	19%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	33,6 g	13%*

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

### Preparação

- 1 Comece por preparar os cuscuz com a água temperada com sal, pimenta e um fio de azeite.
- 2 Aqueça 250 ml de água e após estar quente disponha sobre uma taça com os cuscuz.
- 3 Tape e deixe que os grãos absorvam a água e cozinhem.
- 4 Findo uns 3 a 4 minutos, mexa os cuscuz com a ajuda de um garfo para ficarem soltos.
- 5 Coza as ervilhas em água temperada com sal durante cerca de 15 a 20 minutos. Corte a courgete em rodela finas e grelhe as mesmas na chapa untada com um pouco de azeite.
- 6 Numa taça coloque os cuscuz, as ervilhas cozidas, o queijo feta cortado em pedaços, o milho e a courgete.

**7** Tempere com sumo de limão, azeite e pimenta. No que respeita ao sal poderá retificar tendo atenção que o queijo feta já é salgado.

**8** Polvilhe com um pouco de granola e sirva.