



Ensalada de Chabacano y Couscous



Rinde 8 porciones

Ingredientes:

- 3/4 Taza de chabacano en cubitos
- 1 (10 oz) Paquete de couscous
- 2 Tazas de agua
- 1 Cdto. de sal
- 1/2 Taza de pasas
- 3/4 Taza de cebolla verde picada
- 1/2 Taza de pistachos tostados y quebrados
- 1/4 Taza de menta picada
- 1/4 Taza de jugo de limón fresco
- 2 1/2 Cdas. de aceite de olivo
- 1/2 Cdto. de canela molida
- 1/2 Cdto. de comino molido.

Preparación:

En un recipiente grande para microondas, combine el agua, couscous, sal y 1/2 cucharada de aceite de oliva. Cocine en el microondas por 4 minutos. Déjelo reposar por 5 minutos desintégrelo con un tenedor. Agregue las pasas, cebolla, pistachos, menta, jugo de limón, aceite de oliva y mezcle todo.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 295, Grasas 7 gm, Fibra 5 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 302 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Ensalada de Chabacano y Couscous



Rinde 8 porciones

Ingredientes:

- 3/4 Taza de chabacano en cubitos
- 1 (10 oz) Paquete de couscous
- 2 Tazas de agua
- 1 Cdto. de sal
- 1/2 Taza de pasas
- 3/4 Taza de cebolla verde picada
- 1/2 Taza de pistachos tostados y quebrados
- 1/4 Taza de menta picada
- 1/4 Taza de jugo de limón fresco
- 2 1/2 Cdas. de aceite de olivo
- 1/2 Cdto. de canela molida
- 1/2 Cdto. de comino molido.

Preparación:

En un recipiente grande para microondas, combine el agua, couscous, sal y 1/2 cucharada de aceite de oliva. Cocine en el microondas por 4 minutos. Déjelo reposar por 5 minutos desintégrelo con un tenedor. Agregue las pasas, cebolla, pistachos, menta, jugo de limón, aceite de oliva y mezcle todo.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 295, Grasas 7 gm, Fibra 5 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 302 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Ensalada de Chabacano y Couscous



Rinde 8 porciones

Ingredientes:

- 3/4 Taza de chabacano en cubitos
- 1 (10 oz) Paquete de couscous
- 2 Tazas de agua
- 1 Cdto. de sal
- 1/2 Taza de pasas
- 3/4 Taza de cebolla verde picada
- 1/2 Taza de pistachos tostados y quebrados
- 1/4 Taza de menta picada
- 1/4 Taza de jugo de limón fresco
- 2 1/2 Cdas. de aceite de olivo
- 1/2 Cdto. de canela molida
- 1/2 Cdto. de comino molido.

Preparación:

En un recipiente grande para microondas, combine el agua, couscous, sal y 1/2 cucharada de aceite de oliva. Cocine en el microondas por 4 minutos. Déjelo reposar por 5 minutos desintégrelo con un tenedor. Agregue las pasas, cebolla, pistachos, menta, jugo de limón, aceite de oliva y mezcle todo.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 295, Grasas 7 gm, Fibra 5 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 302 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010



Ensalada de Chabacano y Couscous



Rinde 8 porciones

Ingredientes:

- 3/4 Taza de chabacano en cubitos
- 1 (10 oz) Paquete de couscous
- 2 Tazas de agua
- 1 Cdto. de sal
- 1/2 Taza de pasas
- 3/4 Taza de cebolla verde picada
- 1/2 Taza de pistachos tostados y quebrados
- 1/4 Taza de menta picada
- 1/4 Taza de jugo de limón fresco
- 2 1/2 Cdas. de aceite de olivo
- 1/2 Cdto. de canela molida
- 1/2 Cdto. de comino molido.

Preparación:

En un recipiente grande para microondas, combine el agua, couscous, sal y 1/2 cucharada de aceite de oliva. Cocine en el microondas por 4 minutos. Déjelo reposar por 5 minutos desintégrelo con un tenedor. Agregue las pasas, cebolla, pistachos, menta, jugo de limón, aceite de oliva y mezcle todo.

Información nutricional por 1 porción:

Calorías 295, Grasas 7 gm, Fibra 5 gm, Colesterol 0 mg, Sodio 302 mg.

Ask the Dietitian Condado de Los Angeles
www.lapublichealth.org/nutrition

Rev. 01/2010