



Dificultad:
Media



Porciones:
5



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	324 Kcal
Proteínas:	14.6 g
Grasa Total:	17.0 g
Colesterol:	17.8 mg
H. de Carbono:	36.3 g
Fibra Dietética:	3,5 g
Sodio:	362 mg

TABOULETTE DE COUS-COUS Y VERDURAS CON CAMARONES

Ingredientes

- 2 Tazas de agua caliente
- 1 Taza de cous-cous
- 1 Tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE®
- 1 Tomate pelado
- 1 Pimentón pequeño de cada color: rojo, verde y amarillo cortados en cuadritos
- 1 Cebolla morada cortada en cuadritos
- ½ Taza de cilantro picado finamente
- 3 Cucharadas aceite de oliva
- 2 Limones (su jugo)
- 15 Camarones ecuatorianos pelados y limpios
- Sal y Pimienta a gusto

Aderezo

- 2 Cucharadas de mayonesa
- ½ Pepino cortado en cuadritos
- 1 Diente de ajo picado finamente
- 1 Cuchara de hojas de menta picada fina (opcional)
- 1 Tarro pequeño de CREMA SVELTY (157 g)
- Sal y pimienta a gusto
- ½ Bandeja de rúcula
- ½ Bandeja de berros

Preparación

- 1.- En un bowl disuelve la tableta de caldo de verduras MAGGI® EQUILIVE® en el agua indicada y revuelve. Añade el cous-cous y deja reposar durante 10 min. aprox. hasta que aumente su volumen.
- 2.- Luego, corta los tomates, pimentones y cebolla morada en cuadritos pequeños. Junta todas las verduras indicadas y el cilantro picado con el cous-cous y revuelve hasta mezclar bien. Condimenta con sal, pimienta, aceite de oliva y el jugo de limón. Revuelve nuevamente hasta distribuir

todos los ingredientes.

3.- Aparte, calienta una sartén con aceite de oliva y cocina los camarones durante 3 min. aprox. hasta cocerlos completamente, condimenta con sal y pimienta a gusto.

4.- Para el aderezo, junta todos los ingredientes con la crema SVELTY® y revuelve hasta homogenizar, condimenta con sal y pimienta a gusto. Sirve el taboulette de cous-cous acompañado con un bouquet de rúcula y berros. Sobre éste acomoda los camarones salteados y la salsa recién preparada en forma decorativa.

