

COUS- COUS A LA ESPINACA



Dificultad:
Baja



Porciones:
5



Tiempo:
20 minutos

Información Nutricional

Energía:	168 Kcal
Proteínas:	2.2 g
Grasa Total:	16.1 g
Colesterol:	27.2 mg
H. de Carbono:	3.9 g
Fibra Dietética:	0 g
Sodio:	122 mg

Ingredientes

- 3 Taza de agua hirviendo
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- 1 Cucharada colmada de mantequilla
- 1 Cucharadita de romero cortado finamente
- ½ Ramita de tomillo cortado finamente
- Sal y pimienta gusto
- 1 ½ Taza de Cous- cous
- ½ Paquete de espinacas (sin tallos)
- 1 Tarro de crema SVELTY® 157 g

Preparación

1.- En un bowl vierte el agua caliente y agrega el aceite de oliva con la mantequilla y las finas hierbas, condimenta con sal y pimienta a gusto. Agrega el cous-cous de una vez y remueve para integrar bien. Reposa durante 8 a 10 minutos hasta hidratar completamente.

2.- Mientras, pasa las hojas de espinacas por agua hirviendo solo unos 10 segundos hasta ablandarlas, escurre bien su agua y estrújalas. Junta las hojas de espinacas en el jarro de una mini pimer con la crema SVELTY®, condimenta con un toque de sal y pimienta a gusto, procesa a velocidad alta hasta moler completamente y conseguir una crema de color verde.

3.- Agrega esta mezcla al cous-cous previamente hidratado y remueve para integrar y homogenizar ambas preparaciones, verás que el cous-cous cambia de color y toma mayor textura. Una vez listo, acompaña frío o caliente con pescados o carnes blancas idealmente.