



Ensalada de cuscús con pollo a la italiana con tomate, pesto de albahaca y limón

Exprés • Cocíname primero
Cocinando: 10 min • Listo en: 15 min

14



Pechuga de pollo



Caldo vegetal



Tomate



Rúcula



Limón



Pesto de albahaca



Cuscús



Espicias mediterráneas

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol grande, sartén grande, jarra medidora, papel film.

Ingredientes

	2P	4P
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Tomate	1 unidad	2 unidades
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	50 gramos	100 gramos
Cuscús 13)	150 gramos	300 gramos
Especias mediterráneas	1 sobre	2 sobres
Agua	150 ml	300 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	329 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2640/ 631	803/ 192
Grasas (g)	12,5	3,8
de las cuales saturadas (g)	1,6	0,5
Carbohidratos (g)	60,5	18,4
de los cuales azúcares (g)	5,8	1,8
Proteínas (g)	38,1	11,6
Sal (g)	1,9	0,6

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

1



Cuece el cuscús

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En una sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** y **sal** y lleva a ebullición. En un bol grande, agrega el **cuscús** y un chorrito de **aceite**. Cuando el **caldo** hierva, agrégalo al bol con el **cuscús** y remueve. Luego, tapa el bol con papel film y deja que el **cuscús** absorba el **caldo** durante 5 min. Luego, separa el **cuscús** con un tenedor.

3



Prepara la ensalada

Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Cuando el **cuscús** esté listo, agrega al bol el **pesto de albahaca**, el **tomate** cortado y la **rúcula**. Agrega un chorrito de **aceite**, **salpimienta** y mezcla bien.

2

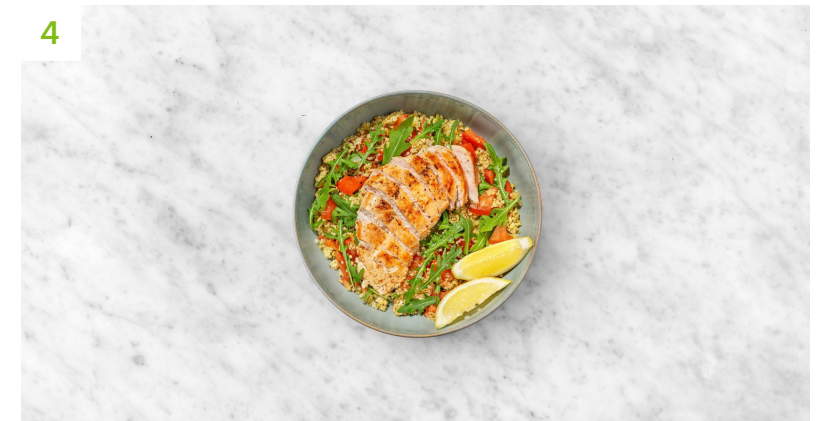


Cocina el pollo

En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimienta** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. Luego, agrega las **especias mediterráneas** sobre el **pollo** y retira del fuego.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.

4

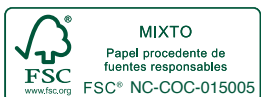


Emplata y disfruta

Corta el **pollo** en tiras de 1-2 cm. Corta la mitad del **limón** (doble para 4p) en gajos. Sirve la **ensalada** de **cuscús** y **pesto** en platos y coloca encima el **pollo**. Acaba agregando zumo de **limón** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

