

Cous cous con gamberetti e zucchine

Ingredienti per 4 persone

320 g di cous cous
250 g di gamberetti (anche surgelati)
200 g di zucchine
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
30 g di cipolla
6 foglie di basilico
Sale e pepe q.b.

Esempio di preparazione: Tritare la cipolla e tagliare le zucchine a fettine sottili. In una padella capiente soffriggere la cipolla e aggiungere le zucchine, salare e pepare. Cuocere per qualche minuto e unire i gamberetti, facendo cuocere per altri due minuti. A cottura ultimata, unire il cous cous precedentemente sgranato. Saltare per un minuto e servire con basilico tritato.

Valori nutrizionali* per porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 430 Kcal (1800 Kj)	250 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
20,6 g di PROTEINE di cui animali 10,3 g vegetali 10,3 g	190 mg di Potassio
12 g di GRASSI di cui saturi 2 g monoinsaturi 7 g polinsaturi 1 g colesterolo 94 mg	2 mg di Ferro
61 g di CARBOIDRATI di cui semplici 4 g	92 mg di Calcio
3 g di FIBRA	130 mg di Fosforo
104 g di ACQUA	0,04 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,07 mg di Riboflavina (vit. B2)
	0,7 mg di Niacina (vit. PP)
	7 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	6 mg di Vit. C
	2 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.