

CUSCUZ NUTRITIVO COM TALOS



INGREDIENTES:

Cebola ralada = 02 unds. grande

Cebolinha com talos = 1/2 maço

Coentro com talos = 1/2 maço

Couve folha talos = 01 maço

Flocos de milho = 01kg

Sal = 01 colher de chá

Ovos cozido = 06 unds.

Manteiga = 03 colheres de sopa

Pimenta-do-reino = à gosto

MODO DE PREPARO:

Prepare a massa do cuscuz com água e sal, deixe descansar por 10 minutos, em seguida coloque na cuscuzeira e deixe cozinhar até que esteja bem fofo. Enquanto o cuscuz cozinha prepare o recheio, pique os ingredientes, acrescente a pimenta-do-reino e coloque em uma vasilha. Quando o cuscuz estiver cozido acrescente ao recheio e coloque a margarina com um pouco da água do cozimento, misture e deixe tampado por 5 minutos.

INFORMAÇÃO TÉCNICA:

O milho pertence ao grupo dos cereais, de origem vegetal, possui alto rendimento e baixo preço. É um alimento de baixo valor biológico, quando comparado aos alimentos de origem animal, e não apresentam todos os aminoácidos essenciais. É um alimento fonte de fibra e cálcio.

RENDIMENTO: 25 PORÇÕES

Andiara Abreu
Nutricionista