

Cous cous de verduras

- 1/4 cebolla
- 1/4 zanahoria
- 1/2 alcachofa
- 25 g de champiñones
- 120 g de coliflor
- 50 g de cous cous
- 150 ml de agua
- 12 g de piñones
- 1 pizca de sal
- 5 ml de aceite de oliva



Preparación

1. Corta todas las verduras y la ternera en cuadraditos bien pequeños y sofríelas todas juntas en una cazuela con un poco de aceite y ponlas a punto de sal para que se cocinen antes.
2. Cuando estén cocinadas las verduras, agrega los piñones y el cous cous. Deja que se doren un poco e incorpora el agua caliente.
3. Cuece el conjunto una vez cocinado el cous cous y deja reposar 5 minutos antes de servir.

Acompañamiento:	2 tostas de pan integral
Postre:	Zumo de naranja
Fibra:	8-10 g.
Tiempo:	30-40 min.
Calorías:	300-400 Kcal.
Dinero:	Menos de 10€.