TABULÉ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de cuscús
- 300 g de tomate
- 150 g de cebolla tierna
- 150 g de pepino
- 2 unidades de limon
- 2 hojas de menta
- 5 g de perejil
- 40 g de aceite de oliva
- sal

LA PREPARACIÓN

- Poner el cuscús en agua fría con sal y dejar hasta que el grano absorba el agua o se hinche (unos 30 minutos).
- Escurrirlo bien.
- Lavar y cortar en dados el tomate y el pepino. Aderezar con aceite y sal.
- Picar finamente la cebolla. Poner en un recipiente con el perejil y la menta picados.
- Añadir un chorrito de aceite de oliva, zumo de limón (a gusto), y una pizca de sal. Batir con un tenedor.
- En una fuente colocar el cuscús y rociar con el aliño de cebolla,
- Servir aparte el tomate y el pepino.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 52.4 g	Grasas 10.8 g
Kcal 356	Proteinas 9.1 g