COUS-COUS DE CALABAZA Y YOGUR

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 150 g de calabaza
- 250 g de cuscús
- 20 g de piñones
- 20 g de pasas
- 3 dientes de ajo
- 125 g de yogur natural desnatado
- 40 g de aceite de oliva virgen
- 4 hojas de menta

LA PREPARACIÓN

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 55.8 g	Grasas 14 g
Kcal 400	Proteinas 10.5 g

- En una cazuela de fondo grueso calienta una cucharada de aceite, añade los ajos laminados, los piñones y las pasas y sofríe hasta que se doren los ingredientes. Entonces introduce la calabaza cortada en dados, si es necesario añade un poco de agua.
- En cazo con un vaso de agua salada al fuego, añade el yogur cuando entre en hervor. Cuando la calabaza esté tierna, agrega el cuscús a la preparación y mezcla bien, cuando el yogur del cazo vuelva a empezar a hervir, también agrega al cuscús.
- Mezcla el preparado, apaga el fuego y deja tapado unos 5 minutos. Pasado este tiempo, destapa, remueve para separar los granos y sirve con unas hojitas de menta.