



Салат с кускусом

Couscous Salad



Oregon State University

Ингредиенты

- ¾ чашки сухого **кускуса**
- 1/3 чашки **сушеной клюквы**
- 1 чашка **кипятка**
- ½ чашки нежирной **итальянской заправки для салата**
- 1 **огурец**, очищенный от семян и нарезанный кубиками (около 1 чашки)
- 2 **зеленых лука**, нарезанных
- ¾ чашки **гороха** (свежего, замороженного или консервированного, без жидкости и промытого) (см. Примечания)
- ¼ чашки нарезанных поджаренных **орехов пекан** (или других орехов)

Приготовление

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Положите кускус и клюкву в большую миску.
3. Залейте смесь кипятком. Накройте крышкой и дайте постоять, пока не станет теплым, около 10 минут. Взбейте вилкой.
4. Добавьте заправку и слегка перемешайте.
5. Добавьте остальные ингредиенты и слегка перемешайте.
6. Уберите остатки в холодильник в течение 2 часов.

Примечания

- Замороженный горошек готовьте в соответствии с указаниями на упаковке или до температуры 165 градусов по Фаренгейту.
- Чтобы поджарить орехи, разложите их на противне или сковороде и нагрейте в духовке при температуре 350 градусов по Фаренгейту около 10 минут, в зависимости от размера орехов. Внимательно следите, чтобы они не подгорели.
- Салат можно хранить в холодильнике в течение суток после добавления заправки.
- Когда будете готовы к подаче, добавьте овощи и орехи.
- Что такое кускус? Кускус — это небольшие гранулы, которые обычно формируют из смеси пшеничной муки, затем предварительно готовят и сушат. Его можно найти во многих магазинах рядом с макаронами. Попробуйте цельнозерновой кускус.

5 чашек

Время подготовки: 15 минут

Пищевая ценность

5 порции

Размер порции – 1 чашка (120гр)

Калории

на 1 порцию

230

% Суточная норма

Общее количество

жиров 8гр 10%

Насыщенные жиры 0,5гр 3%

Транс жиры 0гр

Холестерин 0мг 0%

Натрий 210мг 9%

Общие Углеводы 35гр 13%

Клетчатка 4гр 14%

Сахар общий 11гр

Включая 5гр
добавленного сахара 10%

Белки 5гр

Витамин Д 0мг 0% Кальций 30мг 2%

Железо 1мг 6% Калий 176мг 4%

Витамин А 25мг 3% Витамин С 6мг 7%

Процент от суточной нормы (DV) показывает количество питательных веществ на порцию, которое способствует ежедневному рациону питания.

2000 калорий в день- норма, используемая для общих рекомендаций по питанию.

052224