



MEDITERRANEAN COUSCOUS SALAD

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 10 minutes

SERVES: 8

INGREDIENTS

- 1 cup reduced sodium chicken broth
- ¾ cup uncooked plain whole grain wheat couscous
- 1 cup cherry tomatoes, quartered
- 1 cup cucumber, cubed
- ½ cup black olives, sliced
- ¼ cup green onions, chopped
- 2 tablespoons fresh dill, minced
- 2 tablespoons lemon juice
- 1 tablespoon olive oil
- 2 tablespoons reduced fat feta cheese

PREPARATION

- In a saucepan, heat broth to boiling. Stir in couscous and remove from heat. Cover and let stand for 5 minutes.
- In a large bowl, place tomatoes, cucumber, olives, onions and dill. Stir in couscous.
- In a small bowl, beat lemon juice and oil until well blended. Pour over mixture and toss.
- Before serving, sprinkle with cheese.

SOURCE

bettycrocker.com

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

Need meal ideas? Visit our recipe database!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/2 cup (104g)

Amount per serving
Calories 110

% Daily Value*

Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 108mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev 9/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA DE CUSCÚS MEDITERRÁNEO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ taza

TIEMPO PARA COCINAR: 10 minutos

PORCIONES: 8

INGREDIENTES

- 1 taza de caldo de pollo reducido en sodio
- ¾ taza de cuscús de trigo integral
- 1 taza de tomates cherry, cuarteados
- 1 taza de pepino, en cubos
- ½ taza de aceitunas negras, cortadas en rodajas
- ¼ taza de cebollas verdes picadas
- 2 cucharadas de eneldo fresco, picada
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de queso feta reducido en grasa

PREPARACIÓN

1. En una cacerola, caliente el caldo hasta que hierva. Agregue el cuscús y retírelo del fuego. Cubrir y dejar reposar durante 5 minutos.
2. En un tazón grande, poner los tomates, el pepino, las aceitunas, las cebollas y el eneldo. Agregue el cuscús.
3. En un tazón pequeño, batir el jugo de limón y el aceite hasta que estén bien mezclados. Vierta sobre la mezcla y mezcle.
4. Antes de servir, espolvorear con queso.

FUENTE

bettycrocker.com

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas!

www.centraltexasfoodbank.org/recipes



Nutrition Facts

8 servings per container
Serving size 1/2 cup (104g)

Amount per serving
Calories 110
% Daily Value*

Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 108mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev9/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés