



SUMMER GARDEN COUSCOUS SALAD

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: 1 cup

COOK TIME: 10 minutes

SERVES: 7

INGREDIENTS

- 1 cup low-sodium chicken or vegetable broth
- 1 cup uncooked whole wheat couscous
- 1 can low-sodium corn, drained and rinsed
- 1 medium cucumber, halved and sliced
- 1 pint cherry or grape tomatoes, halved
- ½ cup feta cheese
- ¼ cup chopped red onion
- 3 tablespoons minced fresh parsley
- 3 tablespoons olive oil
- 3 tablespoons fresh lemon juice (about 2 lemons)
- 1 teaspoon dried oregano
- ¾ teaspoon of cumin
- ½ teaspoon salt
- ½ teaspoon ground black pepper

PREPARATION

1. In a small saucepan, bring broth to a boil. Stir in couscous. Remove from heat; cover and let stand for 5-10 minutes or until broth is absorbed. Fluff with fork and set aside to cool.
2. In a large bowl, combine the couscous, corn, cucumber, tomatoes, feta, red onion and parsley and mix until combined.
3. In a small bowl, whisk the oil, lemon juice and spices to make the dressing. Pour dressing over couscous mixture and toss to coat. Serve immediately or refrigerate until chilled.

SOURCE

<http://www.tasteofhome.com/recipes/summer-garden-couscous-salad>



Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 cup (219g)
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 268mg	6%

*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 11/17
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



ENSALADA VERANIEGA DE CUSCÚS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: 1 taza

TIEMPO PARA COCINAR: 10 minutos

PORCIONES: 7

INGREDIENTES

- 1 taza de caldo de pollo o vegetal bajo en sodio
- 1 taza de cuscús de grano entero crudo
- 1 lata de elote bajo en sodio, drenado y enjuagado
- 1 pepino mediano, cortado a la mitad y en rebanadas
- 1 pinta de tomates cherry, rebanados a la mitad
- ½ taza de queso feta
- ¼ taza de cebolla roja, picada en trocitos
- 3 cucharadas de perejil fresco, picado
- 3 cucharadas de aceite de olivo
- 3 cucharadas de jugo de limón fresco (aproximadamente 2 limones)
- 1 cucharadita de orégano seco
- ¾ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida

PREPARACIÓN

1. En una cacerola pequeña, hervir el caldo. Agregar el cuscús al caldo y revolver. Quitar la cacerola del fuego; cubrir y dejar reposar de 5-10 minutos o hasta que el caldo se absorba completamente. Esponjar con un tenedor y dejar enfriar.
2. En un contenedor, combinar el cuscús, elote, pepino, jitomates, queso feta, cebolla roja, perejil y revolver hasta que este todo combinado.
3. En un contenedor pequeño, batir el aceite, jugo de limón, y especias para hacer el aderezo. Vierta el aderezo encima de la ensalada de cuscús y revuelva. Servir inmediatamente o dejar refrigerar hasta que este fresco.



Nutrition Facts

7 servings per container	
Serving size	1 cup (219g)
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 450mg	20%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 69mg	6%
Iron 1mg	6%
Potassium 268mg	6%

*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.

FUENTE

<http://www.tasteofhome.com/recipes/summer-garden-couscous-salad>



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 11/17

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