MARÍA



PLATOS PRINCIPALES

Bowl de pollo con cuscús

1 ración · 778 kcal

Ingredientes

- **60gr** cuscús
- **80ml** agua o caldo
- Contramuslos de pollo
- Canónigos
- Tomate cherry
- Aguacate
- Mango
- Sal
- Pimienta
- Sazonador de aguacate
- Aceite de oliva virgen extra

POR RACIÓN

Proteínas	**30 g**
Grasas	**45 g**
Hidratos	**66 g**
Fibra	**11 g**

Elaboración

1. Poner a calentar un poco más de agua o caldo que de cuscús (mi proporción fue 60gr-80ml)
2. Salpimentar el cuscús, añadir el líquido y tapar durante 5 minutos
3. Salpimentar los contramuslos y hacerlos en la sartén, con peso encima para que tengan una capa más dorada y crujiente
4. Cortar el aguacate y el mango al gusto, en mi caso en cuadrados medianos
5. Limpiar los canónigos y los tomates
6. Montar el plato con el cuscús, los canónigos, el tomate, el pollo dorado y cortado, el aguacate y el mango
7. Sazonar con el sazonador de aguacate y un poco de aceite de oliva virgen extra

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy