



Pratos Principais

Saladas

## Salada de Cuscuz com Legumes e iogurte com Raspas de Lima

🕒 25 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

150 g de couscous  
1 0 iogurte LONGA VIDA Natural  
1 0 beringela  
1 0 pimentão vermelho  
100 g de cogumelos Paris  
2 0 tomates (chucha)  
50 g de cebola

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 102,0 kcal | 5%*  |
| <b>Proteínas</b>           | 5,1 g      | 10%* |
| <b>Lípidos</b>             | 1,3 g      | 2%*  |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 17,8 g     | 7%*  |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Siga as instruções do método de confecção do couscous e reserve.
- 2 Corte os legumes em cubos regulares.
- 3 Numa frigideira, refogue a cebola e o alho picado, junte o pimento, acrescente a beringela e os cogumelos e deixe cozer lentamente, durante cerca de 5 minutos.
- 4 Adicione o tomate, rectifique os temperos com sal e pimenta e deixe cozinhar mais 5 minutos, destapado.
- 5 Deixe arrefecer um pouco.
- 6 Num recipiente, envolva os legumes com o cuscuz e o molho de iogurte, finalize com umas raspas de lima.