



Cous Cous Blanco Bio 400 g Ecosana

SKU: 467010023 EAN13: 8436012944407

Descripción

El Cous Cous blanco de Ecosana se obtiene a partir de la sémola de trigo duro procedente de cultivo ecológico. El Cous Cous es uno de los platos más populares de la comida árabe, cuyo nombre hace referencia a la redondez de los granos de sémola. Se trata de un alimento con gran valor nutricional gracias a su aporte energético y proteico. Destaca su bajo contenido de grasa, incluso es bajo en grasas saturadas! Es fuente de fibra y no tiene nada de sal. El cous también aporta vitaminas y minerales muy interesantes, que lo convierten en un alimento muy completo.

Ingredientes

COUS COUS blanco*

*Procedente de Agricultura Ecológica.

Modo de uso

Para preparar el cous cous, utilizamos la misma medida de cous cous que de agua. Ponemos una olla al fuego con la cantidad de agua y aceite de oliva. Cuando el agua empiece a hervir, añadimos una pizca de sal y apagamos el fuego.

Incorporamos el cous cous, tapamos y dejamos que el grano absorba el agua durante 5 minutos. Y ya lo tenemos cocinado!

Ahora puedes tomarlo solo o acompañado de verduras, legumbres o a modo de guarnición en carnes y pescados. Disfrútalo como quieras!

Presentación

Envase de 400 g

Advertencias

Conservar un lugar fresco y seco.

Contiene **Gluten**. Puede contener trazas de **Frutos de cáscara, Sésamo y Soja**.

Información nutricional

Por cada 100 g

	Cantidad
Valor energético	1487 kJ/351 kcal
Grasas <i>de las cuales saturadas</i>	1,50 g <i>0,40 g</i>
Hidratos de carbono <i>de los cuales azúcares</i>	70 g <i>2,50 g</i>

Fibra	3,70 g
Proteínas	12 g
Sal	0 g

Información sobre alérgenos

Frutos con cáscara, Gluten, Sésamo, Soja,

Certificaciones

