



# Cous Cous Integral Bio 400 g Ecosana

SKU: 467010024 EAN13: 8436012944414

## 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! Al ser integral, aporta más cantidad de fibra que el cous cous blanco 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** integral\*

\*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 en un lugar fresco y seco.

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

## Información nutricional

---

Por cada 100 g

	<b>Cantidad</b>
<b>Valor energético</b>	<b>1454 kJ/344 kcal</b>
<b>Grasas</b> <i>de las cuales saturadas</i>	<b>2,20 g</b> <i>0,50 g</i>
<b>Hidratos de carbono</b> <i>de los cuales azúcares</i>	<b>64 g</b> <i>1,70 g</i>
<b>Fibra</b>	<b>8,80 g</b>
<b>Proteínas</b>	<b>13 g</b>
<b>Sal</b>	<b>0 g</b>

## Información sobre alérgenos

---

Frutos con cáscara, Gluten, Sésamo, Soja,

## Certificaciones

---

