



CUCINA CON NOI!

Zucchine ripiene con cous cous

Questa ricetta è povera di grassi e dell'alto potere reidratante. Ideale nel periodo estivo o dopo un weekend dove si sono consumati snack salati, dolci o bibite gassate.

INGREDIENTI

200 g di zucchine tonde chiare

200 g di Cous Cous con Verdure Orogel



30



1



Facile



Preparazione

- 1 Cuocere il cous cous in padella, con un filo d'olio evo.
- 2 Lavare le zucchini, tagliare la parte superiore e svuotarle della polpa. Aggiungere il cous cous e la polpa di zucchini tagliata a cubetti.
- 3 Cuocere in forno a 180° C per 20-25 minuti.

Tutta la ricchezza della natura

Proteine	10,2 g
Grassi	1,2 g
Carboidrati	36,8 g
Fibre	9,4 g