

## Ensalada Mediterráneo de Cuscús con Garbanzos

466 Calorías 271mg Sodio \$3.03 por porción

### Ingredientes:

- 1 ¾ tazas agua
- 1 taza cuscús de trigo entero (whole wheat, integral)
- 2 pepinos medianos
- 1 ½ tazas uvas verdes o moradas
- 3 cebollinos verdes
- 1 lata de 15.5 onzas garbanzos, bajo en sodio
- 1/3 taza aceitunas negras o de Kalamata, deshuesados y picados
- 2 cucharadas perejil seca o ½ taza perejil fresco, picado
- 1 ½ cucharada aceite de olivo o canola
- 1 cucharada jugo de limón (o jugo de ½ limón)
- 4 cucharadas queso de feta molido, baja en grasa

### Instrucciones:

1. Usando una microonda o una tetera, ponga a hervir 1 ¾ tazas agua. Añade el agua hervido a un envase (uno que este seguro con temperaturas altas) con el cuscús. Mezcle bien y lo cubra con una tapa apretada o envoltura de plástico (clingpak). Déjalo sentar sin abrir por 10 minutos.
2. En lo mientras, pela los pepinos. Los corte en cuartos y después en pedacitos de una pulgada. Los ponga en un cuenco grande (o plato de servir grande). Corte las uvas en mitades y los añade. Corte los cebollinos hasta que tenga ¼ taza, y los añade al cuenco.
3. Cuando está cocido el cuscús, lo revuelve con un tenedor y lo añade al cuenco junto con los aceitunas, garbanzos, perejil, aceite, y el jugo de limón. Use una cuchara grande o una espátula para mezclar todo bien. Lo sirve, espolvoree cada porción con una cucharada del queso feta.