

Ricette equilibrate– vegana
Insalata tabulé



Valori nutritivi per porzione

Energia	532 kcal	
Proteine	20 g	15%
Carboidrati	58 g	44%
Grassi	24 g	41%

% del fabbisogno energetico tot.



Ricette equilibrate– vegana

Insalata tabulé

Per 4 porzione

Ingredienti

250 g couscous (peso a secco)
2.5 dl brodo vegetale
300 g pomodorini
300 g cetrioli
3 cipollotti
1 mazzetto di prezzemolo
1 mazzetto di menta
Succo di 1 o 2 limoni
80 g noci di acagiù
4 c. di olio (p.e d'oliva)

sale
pepe

600 g di yogurt di soia al naturale



Preparazione

Cucinare il couscous come dicono le istruzioni sulla confezione.

Tagliare le verdure a pezzi piccoli e tritare finemente le noci di acagiù

Mischiare l'olio e il succo di limone, aggiungere sale e pepe e il resto degli ingredienti.

Aggiungere una parte della menta tritata fine nell'insalata e l'altra incorporarla nello yogurt di soia. Mettere lo yogurt alla menta in una ciotola.