



## Cuscús de Otoño

4 Porciones • 1 Porción = 1 ½ Taza

### INGREDIENTES

- ½ libra de calabaza moscada, picada
- 1 ½ taza de cuscús israelí cocido
- 2 tazas de espinaca
- ¼ taza de arándanos
- ¼ taza de cebolla roja cortada en cubos
- ¼ taza de pecanas picadas
- 3 cucharadas de jugo de naranja
- 1/3 taza de aceite de oliva más  
1 cucharada (partes divididas)
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- Sal y pimienta a gusto
- 1 cucharada de miel

### INDICACIONES

1. Precaliente el horno a 400 °F. Esparza la calabaza moscada en una placa para horno y revuelva con 1 cucharada de aceite de oliva, sal y pimienta. Cocine durante 15 a 20 minutos. Cuando haya pasado ese tiempo, quite del horno y deje enfriar.
2. En un recipiente grande, mezcle cuscús israelí, espinaca, arándanos, cebolla, pecanas y calabaza moscada.
3. En un frasco, mezcle jugo de naranja, aceite de oliva, vinagre de sidra de manzana, mostaza de Dijon, sal, pimienta y miel. Agite para mezclar.
4. Esparza el aderezo sobre la ensalada y revuelva suavemente para mezclar.

| Información Nutricional             |            |
|-------------------------------------|------------|
| 4 porciones por recipiente          |            |
| Tamaño de porción 1 1/2 taza (207g) |            |
| Cantidad por Porción                |            |
| <b>Calorías</b>                     | <b>390</b> |
| % del Valor Diario*                 |            |
| Grasas totales 26g                  | 33%        |
| Grasas Saturadas: 3.5g              | 18%        |
| Grasas Trans: 0g                    |            |
| Colesterol: 0mg                     | 3%         |
| Sodio: 370mg                        | 16%        |
| Carbohidratos Totales: 37g          | 13%        |
| Fibra Alimentaria 4g                | 14%        |
| Azúcares Totales: 15g               |            |
| Incluye 11g de Azúcar Agregada      | 22%        |
| Proteínas: 4g                       |            |
| Vitamina D: 0mcg                    | 0%         |
| Calcio: 56mg                        | 4%         |
| Hierro: 1mg                         | 6%         |
| Potasio: 396mg                      | 8%         |

\*El % del Valor Diario le indica qué porción de la dieta diaria aporta un nutriente en una porción de alimento. Se usa un total de 2,000 calorías por día como consenutricional general.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

