Ensalada de Cuscs y Naranja

Sirve: 50o100 Porciones

	50 Porciones		100 Porciones	
Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Agua		3 cuarto gl		1 1/2 gl
Cuscús, integral, seco		2 1/2 cuarto gl		5 cuarto gl
Pimienta negra, molida		2 cdtas		1 cda + 1 cdta
Cúrcuma, molida		2 cdas		1/4 tza
Guisantes, enlatados, escurridos	6 1/2 lb		13 lb	
Mandarinas, enlatadas, escurridas	3 lb		6 lb	
Cebolla roja, pequeña en cubitos		3 1/2 tzas		7 tzas
Pasas, sin semilla		1 cuarto gl		2 cuarto gl
Ralladura de naranja, picadita		1/3 tza		2/3 tza
Jugo de limón		1 1/2 tza		3 tzas
Aceite de oliva, extra virgen		2/3 tza		1 1/3 tza
Cebollines, secos		2 cdas		4 cdas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	230	
Grasa total	4 g	
Proteinas	7 g	
Carbohidrato	43 g	
Fibra dietetica	6 g	
Grasa saturada	NA	
Sodio	90 mg	

Preparación

1. En una olla grande ponga el agua a hervir.
2. Añada el cuscús, cúrcuma, y pimienta negra y cúbralo.
3. Apague el fuego y déjelo reposar cubierto por 5 minutos. Espónjelo con el tenedor y déjelo reposar.
4. En un recipiente grande combine los guisantes, mandarina, cebollas y pasas.
5. Prepare el aderezo. En un recipiente aparte mezcle bien la ralladura de naranja, jugo de limón, aceite de oliva y los cebollines.
6. Vierta el aderezo sobre la mezcla de guisantes. Revuelva bien. Incorpore el cuscús ya enfriado.

7. Cúbralo y refrigérelo por lo menos 1 hora antes de servir.
8. Sirva 1 taza de la mezcla de ensalada por persona.

Notas

Sugerencia adicional:
Puede encontrar la receta para 25 porciones y porciones familiares here.