Vieiras Marcadas con Guisantes de Nieve y Naranja

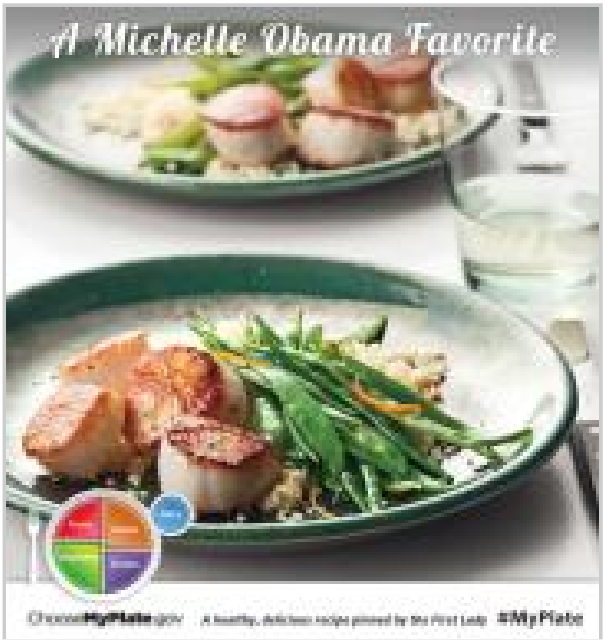
Sirve: 4 Porciones

Ingredientes

1 taza cuscús
2 cucharaditas aceite de oliva
1 cucharada aceite de oliva
16 unidades vieiras de mar (alrededor de 1 1/2 libras)
1 unidad naranja
3/4 libra guisantes de nieve (cortados a la mitad por lo largo)
desconocido sal Kosher
desconocido pimienta negra

Preparación

1. Cocine el cuscús de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, caliente 2 cucharaditas de aceite en una sartén antiadherente grande sobre fuego medio-alto.
3. Seque a palmaditas las vieiras y sazónelas con 1/4 de cucharadita de sal y pimienta. Cocine hasta que estén opacas completamente y doradas, de 2 a 3 minutos por lado. Transfiéralas a un plato y cúbralas.
4. Usando el pelador de vegetales, quite 4 tiras de la cáscara de naranja. Rebánelas finamente.
5. Limpie la sartén. Caliente la cucharada de aceite restante sobre fuego medio-alto. Añada los guisantes de nieve, cáscara de naranja, y 1/4 de cucharadita de sal y 1/4 de cucharadita de pimienta.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	343	
Grasa total	7 g	11%
Proteinas	27 g	
Carbohidrato	43 g	14%
Fibra dietetica	4 g	16%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	455 mg	19%

MiPlato Grupos de Alimentos	
Frutas	1/4 taza
Vegetales	1 taza
Granos	1 1/2 onzas
Alimentos que	3 onzas

6. Cocine, revolviendo hasta que los guisantes estén suaves, alrededor de 2 minutos. Sírvalos con las vieiras y el cuscús.

A First Lady's Favorite from Real Simple