



Kuskusoto s kuřecím masem

Receptura (10 porcí)

Suroviny: Rostlinný olej 70 g, zeleninová směs 300 g, cibule očištěná 100 g, voda 1200 g, slepičí vývar 20 g, kuskus 700 g, kuřecí prsa 700 g, koření na kuře 10 g, houbová směs 100 g, tvrdý sýr 150 g



Proč zařadit kuskus do jídelníčku?

Kuskus je těstovina, která se vyrábí mletím a drcením tvrdozrné pšenice, která po zpracování získá formu drobných nažloutlých kuliček. Kuskus je základní součástí zdravého jídelníčku. Výborně nasytí, dodá energii, je nutričně vyvážený a zároveň lehce stravitelný. Obsahuje spoustu komplexních sacharidů, vlákninu, bílkoviny, vitamíny skupiny B, vitamín E, železo, vápník a fosfor.

Výhodou kuskusu je, že se může dát téměř do všeho – výborně chutná jak naslano tak také nasladko, studený i teplý. Může být hlavní složkou jídel, přílohou nebo dokonce dezertem.

Zpracovala: Zuzana Kielová

Kontakt: studiofit.pce@seznam.cz

www.studiofitpardubice.cz

www.zdravidoskol.cz

