

SCELTA DEL COUS COUS

Classico di grano (contiene glutine) o di altri cereali (anche senza glutine)

Da cuocere semplicemente in una ciotola con l'aggiunta di acqua bollente (1,25 il volume del cous cous), olio, sale o dado vegetale, spezie a piacere.

Io amo cuocerlo con la "pasta al curry" e l'uvetta per donargli un sapore orientale agro dolce.

SCELTA DELLA FONTE PROTEICA

Non solo legumi cotti (ceci, piselli, edamame, fagioli, lenticchie...), ma anche cubetti di tofu, tempeh, o legumi tostati quindi croccanti (come le fave o mix).

SCELTA DELLA VERDURA COTTA

1 verdura di stagione, o un mix, da spadellare o cuocere al forno

SCELTA DELLA VERDURA CRUDA

Alla julienne o grattugiate

(qualche esempio: carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, sedano...)

...ma anche olive, o altra frutta (come mela o chicchi di melograno)

POMODORINI O POMODORI SECCHI

ERBE AROMATICHE

Basilico, prezzemolo, o altro

PLUS FINALE

Pinoli, mandorle pelate a lamelle

Anche il succo di limone e la sua scorza edibile ci stanno benissimo!

DISCLAIMER:

sono una semplice mamma che cucina per la sua famiglia, cerco di fare del mio meglio unendo salute e soddisfazione dei bambini, non sono ne pediatra, ne nutrizionista, ne dietista.

