



## Salada de Cuscuz com Chocos, Canónigos e Manga



### Ingredientes

- 1/2 emb. de Choco Limpo PESCANOVA
- 25 g de gengibre fresco
- 250 g de cuscuz
- Azeite q.b.
- 2 mangas
- 150 g de canónigos
- 3 c. de sopa de sultanas
- Sal q.b.
- Vinagre balsâmico q.b.



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Menos de  
15 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Valores nutricionais por dose

| Energia  | Hidratos de Carbono | Proteínas | Lípidos |
|----------|---------------------|-----------|---------|
| 434 Kcal | 65 g                | 19 g      | 11 g    |

### Preparação

1. Descongele os chocos Pescanova, tempere com o gengibre ralado e reserve.
2. Confeccione os cuscuz conforme as instruções da embalagem e deixe arrefecer.
3. Enquanto isso, aqueça 2 c. de sopa de azeite numa frigideira antiaderente, junte os chocos escorridos e salteie 2 a 3 min. aprox. de cada lado.
4. Numa saladeira, junte os cuscuz, as mangas cortadas em cubos, os canónigos, as sultanas e os chocos salteados (se quiser, corte em duas partes). Depois, tempere tudo a gosto com sal, um fio de azeite e vinagre balsâmico e sirva.

## Produtos Associados



**Choco Limpo**

500 g