

Receta para Fruta

Arrocera

Cous Cous con Albaricoque y Miel



Ingredientes:	Costo Aprox.*
1 lata de 15 onzas de albaricoques partidos en mitad, escurridos	\$1.59
Cous cous de trigo integral – 2 tazas del vaso de la arrocera (o 1 ½ tazas de una taza de medir) de una caja de 12 onzas	\$1.90
Miel, ½ cucharadita de canela, 4 cucharas de mantequilla, pizca de sal	\$1.00**
1 bolsa de 6 onzas de almendras	\$3.49
Total:	\$7.98

de raciones: 6 raciones de una taza **Costo por ración: \$1.33**

*Basado en los precios de Peapod que se encuentra online en la fecha 2/1/09.

**Condimentos y especias están calculados como 25 centavos cada vez que estén usados.

Direcciones: Ponga el cous cous en la arrocera. Agregue agua hasta la línea “2” y agregue una pizca de sal, canela y albaricoques. Pulse el botón hacia abajo. Cuando el botón se levante agregue mantequilla y almendras y remuévalo. Sirva con un poco de miel encima.

Información Nutricional para una ración de 1 taza

Calorías	458
Grasa Total	23 g
Grasa Saturada	6 g
% de total diario	22 %
Carbohidratos	55 g
Proteína	12.5 g
Fibra	7 g

	% de total diario	
Vitamina A	18	%
Vitamina C	9	%
Calcio:	9	%
Hierro	11	%
Buena fuente de*	<i>Vit A, Niacina, Hierro, Magnesio, Riboflavina, Tiamina, Zinc, Vitamina E, Manganesio</i>	
*(10% o más del CDR)		

Basado en una dieta de 2000 calorías

