

# CUSCUZ DE LEGUMES E CÍTRICOS

COM PEITO DE FRANGO MARINADO, MOLHO DE IOGURTE E PEPINO

01

## RECEITAS

EM MARCHA



## INGREDIENTES



1 PESSOA

### Cuscuz de legumes:

100 g de cuscuz  
1 bocadinho de pimento vermelho  
1 bocadinho de pimento verde  
1 bocadinho de pepino  
1/4 de cebolinha  
1/2 abacate  
1 laranja, espremida  
1 limão, espremido  
1 pouco de caril  
Sal e pimenta preta  
10 folhas de hortelã picadas

### Molho de iogurte e pepino:

2 colheradas de iogurte natural  
Sumo de 1 limão  
Sal e pimenta preta  
1 bocadinho de cebolinha picada  
1 fio de azeite  
1 bocadinho de pepino picado

### Peito de frango marinado:

1 peito de frango  
Sal e pimenta  
1 limão  
1 colher de chá de cominho, colorau, alho em pó

## PASSOS A SEGUIR

### 1 Cuscuz:

Aquecemos a água com sal, pimenta preta e caril. Não tem de ferver. Depois de quente, vertemos por cima o cuscuz e deixamos pousar durante 5 minutos tapado. Passado o tempo, remexemos com um garfo. Agora pegamos nos legumes e picamo-los. Misturamos com o cuscuz, o sumo da laranja, do limão e a hortelã picada. Mexemos e reservamos.

### 2 Molho de iogurte e pepino:

Picamos a cebolinha e o pepino. Misturamos tudo numa tigela e reservamos.

### 3 Peito de frango:

Temperamos o peito de frango com as especiarias, o sal e a pimenta e o limão. Grelhamo-lo na grelha. Agora, servimos o cuscuz, ao lado colocamos o peito de frango e vertemos o molho de iogurte por cima.

Se quiser fazer esta receita para mais pessoas, basta multiplicar as quantidades pelo número de pessoas que vão comer.

#CuidaDaSua  
**DIETA**  
EM ESTRADA

Consulte mais receitas e conselhos em  
[www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada](http://www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada)