

Cuscús con frutas secas y almendras



INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla amarilla, finamente picada
- ½ taza de almendras rebanadas
- ½ taza de arándanos secos
- ½ taza de albaricoques secos, cortados en cubitos
- 1 caja (10 oz) de cuscús seco
- 2 ¼ tazas de caldo de verduras
- Jugo de una naranja

PREPARACIÓN:

1. En una cacerola grande con tapa, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine revolviendo con frecuencia, hasta que se ablande y se dore, de 3 a 5 minutos.
2. Agregue las almendras en rodajas y continúe cocinando durante unos minutos. Las almendras se tostarán y comenzarán a dorarse.
3. Agregue el cuscús, los arándanos, los albaricoques y el caldo de verduras. Revuelva, apague el fuego y coloque una tapa sobre la mezcla y déjela al vapor durante 5 minutos.
4. Use un tenedor para esponjar el cuscús y evitar que se aglomere. Agregue el jugo de naranja y revuelva nuevamente.
5. ¡Comer y disfrutar!

Rendimiento: 4-5 porciones

Fuente: theblackpeppercorn.com

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.

Cuscús con frutas secas y almendras



INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cebolla amarilla, finamente picada
- ½ taza de almendras rebanadas
- ½ taza de arándanos secos
- ½ taza de albaricoques secos, cortados en cubitos
- 1 caja (10 oz) de cuscús seco
- 2 ¼ tazas de caldo de verduras
- Jugo de una naranja

PREPARACIÓN:

1. En una cacerola grande con tapa, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla y cocine revolviendo con frecuencia, hasta que se ablande y se dore, de 3 a 5 minutos.
2. Agregue las almendras en rodajas y continúe cocinando durante unos minutos. Las almendras se tostarán y comenzarán a dorarse.
3. Agregue el cuscús, los arándanos, los albaricoques y el caldo de verduras. Revuelva, apague el fuego y coloque una tapa sobre la mezcla y déjela al vapor durante 5 minutos.
4. Use un tenedor para esponjar el cuscús y evitar que se aglomere. Agregue el jugo de naranja y revuelva nuevamente.
5. ¡Comer y disfrutar!

Rendimiento: 4-5 porciones

Fuente: theblackpeppercorn.com

Harvest
of the
Month™

CalFresh
1-877-410-8809



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services

Los ingredientes para esta receta se pueden comprar con los beneficios de CalFresh. Para más información o para solicitar beneficios de CalFresh, llame al Condado de Humboldt DHHA Servicios Sociales al 1-800-410-8809 o visite benefitscal.com.