



## **Bowl mediterráneo completo**

### **Ingredientes (para 2 personas):**

- 100 g de cous cous integral (o arroz integral)
- 100 g de tomate en dados
- 80 g de pepino troceado
- 2 cucharadas de hummus (aprox. 40 g)
- 150 g de pechuga de pollo a la plancha
- 40 g de zanahoria rallada
- 10 olivas negras sin hueso
- 1 cucharadita de aceite de oliva virgen extra (5 ml)
- Zumo de medio limón

### **Preparación:**

1. Cocina el cous cous o arroz integral según las instrucciones del paquete.
2. Asa la pechuga de pollo con sal y especias al gusto.
3. Corta las verduras y organiza todos los ingredientes en un bowl, por secciones.
4. Añade el hummus, el aceite de oliva y el zumo de limón por encima antes de servir.

### **Información nutricional (por ración aproximada):**

- Calorías: 430 kcal
- Proteínas: 35 g
- Grasas: 14 g
- Hidratos de carbono: 35 g
- Fibra: 7 g