



Peterborough
Environment City Trust



Peterborough Community Services
Health and Social Care

Sałatka z kuskusem

4 porcje

Składniki:

- 150g kuskusu
- 3 łydgi selera naciowego, pokrojone w cienkie paski
- 1 czerwona papryka, pokrojona w małe paseczki
- 3 łyżki kukurydzy z puszki
- 4 małe pomidory
- Ogórek pokrojony na kawałki wielkości jednego kęsa

Sposób przyrządzenia:

Przygotuj kuskus zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu. (Wymaga wyłącznie zalania wrzątkiem, nie wymaga gotowania)
Kiedy kuskus wystygnie, wymieszaj go ze składnikami sałatki, aby stworzyć bardziej treściwe danie. Możesz również dodać ugotowany quorn (warzywny substytut mięsa składający się głównie z grzybów) lub mięso w postaci kurczaka pokrojonego w kostkę, szynki lub gotowanej kiełbasy. W razie potrzeby, można również dodać nieco ketchupu. Sałatkę można trzymać w lodówce do 3 dni. Idealna jako dodatek do grilla lub do pakowanych lunchów.

Change4Life is a nationwide movement which aims to help us all, but especially our kids, eat well, move more and live longer.

🔍 Search for change4life
or call 📞 0300 123 4567*

*Calls to 03 numbers should cost no more than geographical 01 or 02 UK-wide calls, and may be part of inclusive minutes subject to your provider and your call package. Our offices are open from 9am to 8pm every day.

change

4 life

Eat well Move more Live longer