COUS COUS CON HIERBABUENA

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Mary Díaz



Tiempo: 15 minutos
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Primer plato
Tipo de cocina: Para diabéticos
Otros: Cocina Saludable
Coste: Muy económico

Descripción:

Propiedades y beneficios para la salud de la Hierbabuena Las propiedades que estacan por encima de todas, son las referentes al aparato digestivo. La hierbabuena es carminativa y estimulante del apetito, y lo mismo sirve para calmar un dolor de estómago, que para favorecer las digestiones pesadas o para aliviar la aerofagia. Entre sus componentes medicinales destaca el acetato de mentilo. La virtud de la menta o hierbabuena para reconfortar el "estómago débil" viene expresada en un antiguo refrán castellano: "Jurado tiene la menta, que al estómago nunca mienta". Esta planta posee grandes beneficios a nivel digestivo, respiratorio, reumatológico, nervioso y dermatológico. • Como hierba medicinal se usan sus hojas en infusiones para desórdenes digestivos como acidez y dolor estomacal, diarrea, bilis, gastritis, estreñimiento e infección intestinal. Estas tisanas favorecen la digestión. Tiene propiedades antiespasmódicas, es carminativo, antiséptico, analgésico, antiinflamatorio y estim

Ingredientes para 1 persona :

- 100 gr de cous cous
- 100 ml de agua
- 2 ramitas de hierbabuena
- 100 gr de pechuga de pollo
- Salsa agridulce
- 1 c/c mantequilla

Preparación:

Paso 1

PREPARACIÓN: Poner a hervir el agua con 1 ramita de hierbabuena. Mientras cortar en trozos la pechuga y hacerla en una satén con unas gotas de aceite de oliva. Cuando haya hervido quitar la hierbabuena, echar el cous cous y la mantequilla, remover bien para que se haga el cous cous apartar del fuego y seguir removiendo. Mezclar en un plato el cous cous con el pollo, echar por encima un poco de salsa agridulce y decorar con la otra ramita de hierbabuena.