

[www.lavidaesdulce.net](http://www.lavidaesdulce.net)

Que rica es esta ensalada! Tiene de todo para calificarla como super food! Tiene espinacas y kale, ingrediente que en Estados Unidos se hizo ultra famoso por sus propiedades, tiene mucha fibra, ácido fólico y omega 3. El kale se puede comer crudo o cocinado, igual que la espinaca, su sabor es como el de un repollo y su textura es mas dura que la de la mayoría de las verduras de hojas verdes, lo mejor de todo es que lo venden en todos los supermercados. Cuando sientan que se han portado pésimo con la alimentación, que han comido solo tonteras.....aquí tienen una receta para alivianar su conciencia! Una ensalada deliciosa, contundente, para no morir de hambre y repleta de vitaminas y minerales.

La pueden usar de acompañamiento o plato principal y como siempre muy fácil de hacer y deliciosa!

## Cous Cous con Kale, Espinaca y Pistachos

1 taza de cous cous  
1-1/2 taza de caldo de verduras (yo lo hice con caldo en caluga)  
4 cads. de aceite de oliva  
2 cebollines picados, incluido lo verde  
1/4 cdita. de comino  
3/4 cdita. de sal  
1-1/2 taza de espinaca baby picada  
1 taza de kale picado (solo la hoja, no el tallo)  
1/2 taza de pistachos machacados  
1 limón, su ralladura

En una fuente poner el couscous con el caldo hirviendo, tapar con film plástico y dejar así hasta usarlo, por lo menos tiene que estar 10 minutos tapado, hasta que se absorba toda el agua.

En un sartén calentar una cucharada de aceite de oliva y freír el cebollín, agregar el comino y salpimentar a gusto.

Cuando tengamos todos los otros ingredientes listos y preparados destapar el cous cous con un tenedor moverlo para soltarlo y granearlo, luego agregar todos los ingredientes, probar y corregir sabores si es necesario, agregar mas sal o pimienta.