

# CUSCUZ TEMPERADO SAUDÁVEL

## INGREDIENTES

250 g de flocão de milho  
2 tomates maduros  
1 cebola branca pequena  
10 unidades de azeitonas sem caroço (pode ser com pimentão)  
sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Umedeça bem o flocão de milho com água potável, de uma forma que não fique com água em excesso.  
Evite deixá-lo seco, isso irá influenciar na maciez final da preparação.  
Adicione sal a gosto (uma colher cheia de sobremesa é suficiente) e misture bem na massa.  
Coloque para descansar por 10 minutos.  
Enquanto o flocão umedecido descansa, corte os tomates, a cebola e as azeitonas em cubos pequenos.  
Decorrido o tempo, misture os ingredientes picados à massa.  
Deixe homogêneo para que eles fiquem bem distribuídos à massa.  
Após misturar, coloque a massa final no cuscuzeiro de uma maneira suave (isso influenciará na maciez do cuscuz).  
Não "amasse" a massa na panela.  
Coloque em fogo médio por 15 a 20 minutos e bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26693-cuscuz-temperado-saudavel.html>