

# Cous Cous De Manzana



**Porciones:** 3 a 4

**Tiempo de preparación:** 20 minutos

## Ingredientes:

½ taza de *cous cous*

1 manzana grande o dos pequeñas cortadas en medias lunas (no es necesario pelarla si es orgánica)

1 a 1½ tazas de jugo de manzana orgánico

1 cs miel de arroz opcional

1 cc canela en polvo

## El paso a paso:

1. Pon a hervir el jugo con la manzana y un pincho de sal por 2 minutos, baja el fuego, agrega el *cous cous*, y cocínalo a fuego lento y tapado 15 minutos.
2. Se puede servir en un *bowl* con la canela espolvoreada encima, tibio o a temperatura ambiente.

Hoja 1 de 1



Macrobiótica  
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

[macrobioticaconmaricruz.com](http://macrobioticaconmaricruz.com)  
cel. (+52) 55 3334 7582