



Pratos Principais Vegetarianos

## Salada Mediterrânea de Quinoa

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

300 g de quinoa  
1/2 chávena de azeitonas pretas descaroadas  
1 pepino sem casca e cortado em cubos pequenos  
150 g de tomate cherry cortados a meio  
50 g de queijo feta desfeito  
200 g de grão de bico cozido em lata  
1 c. de chá de pimentão doce  
coentros picados q.b.  
azeite q.b.  
vinagre balsâmico q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	353,0 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	15,5 g	31%*
<b>Lípidos</b>	10,3 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	57,6 g	22%*

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Coze a quinoa seguindo as indicações da embalagem. Reserva e deixa arrefecer um pouco.
- 2 Escorre o grão de bico e salteia levemente em azeite e pimentão doce.
- 3 Prepara a salada combinando os restantes ingredientes numa taça grande.
- 4 Junta a quinoa e o grão à salada e mistura.

**5** Tempera com azeite e vinagre balsâmico e está pronto a servir.

**6** Dica: Esta é uma boa sugestão para levar para uma refeição fora de casa. Mistura o molho no momento de consumir.