



Pratos Principais

Receitas de Frango

## Salada de Frango e Quinoa

🕒 25 min.

👤 Fácil

€ Económico

✂️ 4 doses

## Ingredientes

### PARA A SALADA:

1 chávena de quinoa  
2 chávenas de água quente  
150 g de romanesco  
2 peitos de frango  
1 dente de alho  
1/2 Caldo de Galinha MAGGI  
1 limão  
4 rabanetes  
1 romã  
2 c. de chá de sementes de sésamo  
2 c. de chá de sementes de girassol  
20 g de nozes  
2 chávenas de espinafres e rúcula  
azeite q.b.  
sal e pimenta q.b.

### PARA O MOLHO:

2 iogurtes LONGA VIDA Magro Natural  
2 c. de chá de alho em pó  
2 c. de sopa de tomate seco picado  
1 c. de chá de oregãos  
1 limão

## Informação nutricional

<b>Energia</b>	226,3 kcal	11%*
<b>Proteínas</b>	19,9 g	40%*
<b>Lípidos</b>	7,8 g	11%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	20,0 g	8%*

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

## Preparação

- 1 Corte o frango em pequenos pedaços e tempere com o sal, a pimenta e o sumo de limão. Reserve.
- 2 Corte raminhos de romanesco e coza em água a ferver durante cerca de 5 minutos. Retire e reserve a água.
- 3 Coloque a quinoa numa frigideira pequena para tostar. Transfira para o tachinho com a água de cozer o romanesco. Tempere com sal e deixe cozinhar durante cerca de 15 minutos, até a água evaporar por completo. Reserve.
- 4 Coloque o azeite, o dente de alho esmagado e o caldo de galinha numa frigideira e grelhe o frango.
- 5 Para o molho, coloque todos os ingredientes numa picadora ou num robot de cozinha e triture até obter uma mistura homogénea.
- 6 Corte os rabanetes em fatias e remova as bagas da romã.
- 7 Envolve a quinoa com o frango, o romanesco, os rabanetes, as bagas de romã, os espinafres e a rúcula.

8 as sementes e as nozes numa frigideira e polvilhe por cima da salada.