

Receitas em vídeo | Pratos Principais

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

Energia	226,3 kcal	11%*
Proteínas	19,9 g	40%*
Lípidos	7,8 g	11%*
Hidratos de Carbono	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. Envolva a quinoa com o frango, o romanesco, os rabanetes, as bagas de romã, os espinafres e a rúcula.
8. Torre as sementes e as nozes numa frigideira e polvilhe por cima da salada.