

Pratos Principais | Vegetarianos

Salada Mediterrânica de Quinoa

25 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

300 g de quinoa
1/2 chávena de azeitonas pretas descaroçadas
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

Energia	353,0 kcal	18%*
Proteínas	15,5 g	31%*
Lípidos	10,3 g	15%*
Hidratos de Carbono	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.