

**RECEITA SALADA DE QUINOA COLORIDA ALESSANDRA MELO** 1 hora 1 hora 3 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de quinoa
- 1 fatia média de tomate com semente cru (15 g)
- 2 unidades de tomate, laranja, cru (222 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de pepino cru (36 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua (20 g)
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de chá de mel de abelha (3 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiro lave a quinoa em uma peneira. Em seguida, coloque em uma panela, cubra com água e quando começar a ferver abaixe o fogo e tampe até secar a água. Coloque em um recipiente e deixe esfriar na geladeira.
- 2º Enquanto esfria, pique o tomate, a cebola, o pepino em cubos, a salsa picadinha e reserve.
- 3º Para o molho em um pote adicione o azeite, suco do limão, mel, sal e orégano, misture tudo.
- 4º Para o molho em um pote adicione o azeite, suco do limão, mel
- 5º Finalizando, pegue a quinoa que estava esfriando, coloque os alimentos picados e o molho. Misture e sirva gelado de preferência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (167 g)	% DDR
ENERGIA	61 kcal	101 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	8 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	21 mg	36 mg	1 %