



### SALADA FRIA DE QUINOA ("TABULE")

Como acompanhamento de almoço e jantar - consuma com uma fonte de proteína (frango, peixe, carne, ovos, proteína de soja)

 20 minutos 40 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 200 gramas de quinoa, cozida (100g crua)
- 2 unidades médias de tomate sem semente cru (200 g) cortado em cubos pequenos
- 1 unidade média de pepino (100 g) cortado em cubos pequenos
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g) - opcional - cortada em cubos pequenos
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho cru ou amarelo ou verde (38 g) - cortado em cubos pequenos
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (24 g)
- 1/2 unidade de suco de limão, cru (24 g) + pimenta do reino, salsinha, cebolinha e sal a gosto
- 8 folhas grandes de alface (120 g) - para servir

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a quinoa (100g) em 250ml de água por 10 minutos. Escorra e deixe esfriar.
- 2º Corte em cubos pequenos o tomate, pepino, cebola, pimentão.
- 3º Acrescente o azeite, o limão e os temperos e misture com a quinoa cozida já escorrida e fria.
- 4º Deixe na geladeira até servir. E sirva com folhas de alface ou outro vegetal folhoso de sua preferência.
- 5º Rende 4 porções.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DDR
ENERGIA	78 kcal	134 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	9 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	2 g	3 g	5 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	7 mg	11 mg	0 %