



SALADA DE QUINOA, ABÓBORA ASSADA E QUEIJO FETA

 45 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 45 gramas de quinoa crua
- 25 gramas de abóbora crua
- 45 gramas de rúcula crua
- 2 nozes torradas [8 g] --> podem ser substituídas por outros frutos oleaginosos a gosto (ex.: amêndoas, pinhão, amendoim,...)
- 1.5 colheres de sopa de queijo Parmesão/Feta [15 g]
- 3 colheres de sopa de azeite [21 g]
- 1 colher de sopa de vinagre balsâmico [8 g ou q.b.]
- 1 colher de chá de mel [8 g]
- 1 colher de café de mostarda [4 g]
- pitada de sal
- pitada de pimenta
- 1 colher de chá de alho em pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 200°C.
- 2º Higienizar a abóbora e a rúcula.
- 3º Partir a abóbora em cubos e colocar numa assadeira.
- 4º Regar a abóbora com uma colher de azeite e temperar com uma pitada de sal, uma de pimenta e o alho em pó.
- 5º Levar a abóbora ao forno e assar cerca de 20 minutos ou até que esteja macia e dourada.
- 6º Passar a quinoa por água.
- 7º Colocar a quinoa numa panela com água (cerca do triplo da quantidade de quinoa) e uma pitada de sal, deixar cozer durante 20 minutos.
- 8º Escorrer a água da quinoa e deixar a quinoa arrefecer.
- 9º Numa frigideira antiaderente torrar ligeiramente os frutos oleaginosos (neste caso as nozes) e de seguida partir aos pedaços.
- 10º Numa taça misturar a quinoa arrefecida, a abóbora assada, as nozes torradas, a rúcula e as lascas de queijo parmesão/esfarelar o queijo feta por cima da salada (dependendo do tipo de queijo preferido).
- 11º Num pote/frasco misturar 2 colheres de azeite, o vinagre balsâmico, o mel, a mostarda, uma pitada de sal e outra de pimenta.
- 12º Regar toda a salada com o molho e envolver bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (91 g)	% DR
ENERGIA	282 kcal	258 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	15 %
H. CARBONO	20 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	5 g	5 g	5 %
GORDURA	18 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	10 %
SÓDIO	518 mg	473 mg	20 %