



QUINOA COZIDA

 10 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 180 gramas de quinoa [1 xícara de chá]
- 420 ml de água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare os ingredientes (mise en place): separe todos os ingredientes e meça-os, deixando-os devidamente prontos para o início da receita. Esta etapa é importante para o sucesso da sua receita, pois evita surpresas no meio do processo.
- 2º Lave a quinoa: coloque a quinoa em uma peneira fina e lave em água corrente fria. Mexa as sementes com a mão enquanto enxágue. Drene. Este procedimento retira o revestimento, chamado saponina, que confere sabor amargo nas sementes.
- 3º Torre as sementes: aqueça o azeite de oliva em uma panela pequena em fogo médio-alto. Adicione a quinoa lavada e taste por 2 minutos, mexendo sempre.
- 4º Cozinhe a quinoa: após torrar as sementes, adicione a água filtrada ou caldo de legumes e o sal. Tampe a panela e deixa cozinhar em fogo baixo por 15 minutos. Desligue o fogo.
- 5º Finalize a quinoa: após desligar o fogo, deixe a quinoa cozida repousar por 5 minutos com a panela tampada. Por fim, remova a tampa e mexa as sementes com um garfo para soltá-las e liberar o vapor retido. Sirva quente ou frio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (153 g)	% DDR
ENERGIA	51 kcal	79 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	6 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	1 g	2 g	3 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	192 mg	293 mg	12 %