Gabriel Banzinni
Nutricionista · 20706

SALADA DE QUINOA COM AZEITONAS PRETAS

Uma combinação perfeita e muito nutritiva.

15 minutos
15 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá, picada de salsinha, crua (60 g)
- 150 gramas de mix de quinoa, cozida (1 xíc chá)
- 80 gramas de cebola roxa crua (1 xic chá)
- 1 unidade média de pepino cru (100 g)
- 1 xícara de chá, picado de pepino cortado em quartos (133 g)
- 1 unidade grande de tomate cortado em cubos (150 g)
- 50 gramas de azeitona preta em conserva
- 100 gramas de iogurte natural desnatado
- Suco de 1 limão Siciliano (48 g)
- 2 colheres de chá de mostarda, pronta, amarela (10 g)
- 1 colher de chá de sal com Ervas (1 g)
- 40 gramas de amendoim, todos os tipos, torrado, sem sal ou 40 gramas de amêndoa ou 40 gramas de castanha-do-Brasil crua ou 40 gramas de castanha de caju picadas (4 col sopa)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, tomilho, seco (1 g)
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Comece preparando o molho: iogurte, suco de limão, mostarda, sal de ervas, ervas secas, cúrcuma. Coloque todos os ingredientes em um pote com tampa, chacoalhe bem até emulsificar e reserve.
2º Em uma travessa, adicione todos os ingredientes da salada, molho e misture bem.
3º Sirva finalizando com castanha de sua preferência.
4º Sirva finalizando com castanha de sua preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (232 g)	% DDR
ENERGIA	74 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	8 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	6 g	8 %
GORDURA	4 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	139 mg	323 mg	13 %