



RECEITA

INGREDIENTES

- 60 gramas de quinoa
- 7 folhas médias de alface picadas (70 g)
- 2 colheres de sopa cheias, ralada de cenoura crua (24 g)
- 3 a 5 unidades pequenas de tomate cereja picado
- 1 filé médio de filé de frango (140 g)
- 20 gramas (2 colheres de sopa) de semente de abóbora, seco
- 3 colheres de sopa cheias de Maionese de abacate 45g

MÉTODO DE PREPARO

- 1º MAIONESE DE ABACATE PROTEICA INGREDIENTES: 1/2 abacate maduro 100g de tofu (preferencialmente tofu macio) Suco de 1/2 limão (ou mais, a gosto) 1 dente de alho pequeno (opcional) 1 colher de chá de mostarda (opcional, para dar um sabor extra) Sal e pimenta-do-reino a gosto Um fio de azeite de oliva (opcional, para dar mais cremosidade) Ervas frescas a gosto, como cebolinha ou salsinha (opcional) MODO DE PREPARO: Prepare o tofu: Escorra o tofu e, se preferir, pressione-o levemente com um papel-toalha para retirar o excesso de água.
- 2º Misture os ingredientes: Coloque o abacate, o tofu, o suco de limão, o alho, a mostarda, o sal e a pimenta-do-reino no liquidificador ou processador de alimentos.
- 3º Bata até ficar homogêneo: Processe até obter uma consistência bem cremosa. Se desejar mais cremosidade, adicione um fio de azeite ou um pouco de água para ajudar a bater.
- 4º Ajuste o sabor: Prove e ajuste os temperos, adicionando mais limão, sal ou pimenta conforme o seu gosto.
- 5º Finalize com ervas: Se quiser, misture algumas ervas frescas picadas à mão para um toque fresco e aromático.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	110 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	10 g	13 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	22 mg	1 %