




SALADA DE QUINOA TRICOLOR

Por Gisela Arnaud Assim como o Amaranto e o Trigo Sarraceno, a QUINOA é um alimento muito versátil e classificado como Pseudo-cereal. Essa classe de alimentos é conhecida por sua riqueza nutricional, principalmente como importante FONTE DE PROTEÍNA VEGETAL. Permite grande variedade de preparos e formas de utilização. e é rica em nutrientes essenciais ao bom funcionamento do nosso corpo. No PROCESSO DE PERDA DE PESO, constitui um importante aliado, aumentando a sensação de saciedade. Por ser rica em fibras e possuir um baixo índice glicêmico, pode ser consumida por DIABÉTICOS. Para VEGANOS ou VEGETARIANOS, é uma excelente fonte de proteínas. Outra questão importante é que a QUINOA É ISENTA DE GLUTEN e, sendo assim, pode ser consumida por CELÍACOS, INTOLERANTES ou ALÉRGICOS AO GLUTEN. Qualquer dúvida, não hesite em enviar-me uma mensagem. Terei muito gosto em vos ajudar! Forte abraço, Gisela Arnaud.



-  35 minutos
-  35 minutos
-  4 Colheres de servir

INGREDIENTES

- 1 chávena de quinoa tricolor
- 2 chávenas de água
- 1 unidade de courgette crua
- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 cebola crua pequena
- 1 chávena de tomate cherry cru
- 1 prato de sobremesa de rúcula crua (pode cortar em pedaços pequenos se preferir)
- 1 prato de sobremesa de agrião picado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1/2 colher de chá rasa, fino de sal (3 g)
- ! porção pequena de queijo feta cortado em lascas pequenas
- 1/2 unidade pequena de abacate
- 1 bife de tofu, simples ou temperado (Gosto da marca Taifum com tempero de "Alho de Urso", mas é também um ingrediente opcional).
- 1 chávena de brócolos cozidos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Despeje a quinoa em uma peneira e lave bem em água corrente
- 2º Cozinhe em fogo brando a Quinoa em água e sal por aproximadamente 20 min (o tempo pode variar de acordo com a panela e a potência do forno) ou até atingir o ponto de cozimento desejado. Reserve.
- 3º Corte a Courgette (abobrinha no Brasil) com casca, a cenoura e a cebola em pedaços bem pequenos.
- 4º Corte o abacate em pedaços e esprema algumas gotas de limão para que não escureça.

- 5º Corte o abacate em pedaços e esprema algumas gotas de limão para que não escureça.
- 6º Corte o bife de tofu em pedaços pequenos e passe em uma frigideira antiaderente para grelhar.
- 7º Em uma travessa de vidro, misture a Quinoa, cozida e escorrida, aos legumes cortados e folhas.
- 8º Por último, acrescente o abacate, o tofu grelhado e o queijo feta.
- 9º Tempere com azeite, sal e ervas a gosto.
- 10º Podes manter refrigerado por 2 ou 3 dias.
- 11º Podes variar os ingredientes. Usas a base de quinoa e aproveitas o que tiveres no teu frigorífico.
- 12º O peso total poderá variar de acordo com os ingredientes escolhidos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SERVIR [105 g]	% DR
ENERGIA	66 kcal	70 kcal	3 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	8 %
H. CARBONO	7 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	67 mg	70 mg	3 %