

**SALADA DE BRÓCOLIS COM QUINOA - KARYNE MARVILA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de quinoa, cozida [185 g]
- 4 colheres de sopa cheias, picado de brócolis cozido [40 g]
- 1 unidade pequena de tomate [50 g]
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua [20 g]
- 1 colher de sobremesa de limão
- 2 colheres de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [10 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Cozinhe a quinoa na água com uma pitada de sal por 15 minutos até o grão inchar.
- 2º Separadamente cozinhe o brócolis preferencialmente no vapor por 15 minutos
- 3º Fatie em cubos o tomate e a cebola
- 4º Em uma vasilha misture a quinoa, brócolis, tomate e a cebola
- 5º Tempere com o suco do limão e o azeite

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [398 g]	% DDR
ENERGIA	92 kcal	366 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	14 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	14 %
GORDURA	4 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	41 %
SÓDIO	5 mg	18 mg	1 %