

**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 % |