



## 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 %   |