



SALADA DE QUINOA COM GRÃO-DE-BICO

 10 minutos 30 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de quinoa, cozida [185 g]
- 1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, lata [240 g]
- 1 xícara de chá de pepino, picado [150 g]
- 1 xícara de chá de tomate, vermelho, maduro, cru [149 g]
- 4 fatias grandes de cebola roxa picada [40 g]
- 2 colheres de sopa de salsinha ou coentro [8 g]
- Suco de um limão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- Sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a quinoa e o grão de bico conforme as instruções da embalagem e deixe esfriar. Em uma tigela, misture a quinoa cozida, grão-de-bico, pepino, tomate, cebola e ervas. Tempere com suco de limão, azeite, e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (170 g)	% DDR
ENERGIA	70 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	11 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	6 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	131 mg	223 mg	9 %