

## Receita Salada de Quinoa Colorida

🕒 Preparação 1 hora 🕒 Total 1 hora 3 porções

### Ingredientes

ou	ou
100 gramas de quinoa	1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
ou	ou
1 fatia média de tomate com semente cru (15 g)	1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
ou	ou
2 unidades de tomate, laranja, cru (222 g)	1 colher de chá de mel de abelha (3 g)
ou	ou
2 colheres de sopa cheias, picado de pepino cru (36 g)	1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
ou	ou
2 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua (20 g)	1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)

### Método de preparo

1

Primeiro lave a quinoa em uma peneira. Em seguida, coloque em uma panela, cubra com água e quando começar a ferver abaixe o fogo e tampe até secar a água. Coloque em um recipiente e deixe esfriar na geladeira.

2

Enquanto esfria, pique o tomate, a cebola, o pepino em cubos, a salsa picadinha e reserve.

3

Para o molho em um pote adicione o azeite, suco do limão, mel, sal e orégano, misture tudo.

4

Para o molho em um pote adicione o azeite, suco do limão, mel

5

Finalizando, pegue a quinoa que estava esfriando, coloque os alimentos picados e o molho. Misture e sirva gelado de preferência