

**RECEITA**

Saladina de Quinoa

 30 minutos**INGREDIENTES**

- 250 gramas de quinoa, cozida **ou** 1 unidade média de pepino [50 g] cortado em cubos **ou** 1/2 unidade média de cenoura crua [60 g] ralada **ou** 1/2 unidade média de cebola [35 g] picadinha **ou** 1/2 xícara de ervilha em grãos frescas **ou** 2 colheres de sopa de shoyu de coco [30 g] ou shoyu comum **ou** 1 colher de chá de gengibre, cru ralado [2 g] **ou** 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g] **ou** 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Utilize a quinoa já cozida em vapor ou cozinhe os grãos secos por aprox. 10 minutos em 2 copos de água; Caso opte por cozinhar a quinoa, escorra bem e deixe esfriar; Incorpore os demais ingredientes, misture bem e sirva-se.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	117 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	3 g	4 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	580 mg	24 %