



TABULE DE QUINOA

Jantar

 35 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de quinoa em grão
- 2 xícaras de chá de água para cozinhar a quinoa
- 1 tomate médio, cortado em cubinhos
- 1/2 pepino cortado em cubinhos
- 1 cebola média picada
- 1 dente de alho grande picado
- 3 colheres de sopa de salsinha picada
- 2 colheres de sopa de hortelã picada
- Suco de 1/2 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de chá de sal marinho

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a quinoa, em fogo médio, com a água por 25 minutos. Dica: deixe a panela parcialmente tampada e até a água secar. Transfira a quinoa para uma tigela e deixe-a esfriar. Misture todos os outros ingredientes à quinoa. Mexa bem e leve à geladeira até firmar bem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	76 kcal	151 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	9 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	2 g	4 g	5 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	324 mg	647 mg	27 %