

## Salada com quinua

De [Receitas & Comidas](#)

Deliciosa Receita de Salada com Quinua



**Tipo de receita:** Entrada  
**Número de doses:** 4 porções  
**Tempo de Preparação:** 10 Minutos  
**Tempo de Cozedura:** 10 Minutos  
**Pronto em:** 20 Minutos  
**Dificuldade:** Médio

### Ingredientes:

1 xícara (chá) de quinua

2 xícara (chá) de água

[repolho](#) picado bem fino

[cenoura](#) ralada no ralo grosso

[maçã](#) picada

maionese tradicional ou maionese de [linhaça](#)

sal e [pimenta](#) a gosto

### Preparação:

#### Passo 1:

Cozinhe a quinua ( em panela de arroz para microondas) por 20 minutos em potencia alta, parando na metade do tempo para misturar.

#### Passo 2:

Deixe esfriar tampado.

Misture a quinua e a maionese aos demais ingredientes.

<http://pt.petitchef.com/receitas/entrada/salada-com-quinua-fid-1509361>

São Paulo, SP, 28 Fevereiro de 2017

Mkmouse