

Salada de quinoa colorida
De marianamariana



Tipo de receita: Entrada
Número de doses: 2 porções
Preparação: 10 min
Cozedura: 10 min
Pronto em: 20 min
Dificuldade: Muito Fácil

Ingredientes

- duas xícaras de quinoa
- um tanto de tomates cereja cortados ao meio
- duas colheres de sopa de milho
- 1 xícara de queijo frescal light esfarelado
- 6 nozes
- 3 colheres de sopa de azeite
- um punhado de manjericão
- sal e pimenta

Preparação

Passo 1

Numa panela, coloque a quinoa e despeje 1 xícara de água.

Cozinhe por 10 minutos em fogo baixo, assim que a água evaporar e a quinoa estiver macia, está pronto.

Reserve.

Passo 2

Triture as nozes, o manjericão e o azeite.

Despeje este molho na quinoa e misture até ser bem incorporado.

Passo 3

Junte também o milho, os tomates, o queijo.

Acerte o sal e a pimenta e leve à geladeira por uns 30 minutos.

Passo 4

Antes de servir, regue com um fiozinho de azeite e uma folhinha de manjerição.

Para acompanhar, um cop o de água de coco.

<https://pt.petitchef.com/receitas/entrada/salada-de-quinua-colorida-fid-1069087>



São Paulo, SP, 31 Marco de 2018

Mkmouse