

Hortifruti União na cozinha

Salada de Quinoa

Ingredientes

1 e 1/2 xícaras de quinoa em grãos mista
1/2 cebola roxa média
200gr tomate cereja cortado ao meio
1 pepino em cubos
1 cenoura ralada em tiras finas
1/2 xícara de azeitonas fatiadas
sal, limão e azeite a gosto
folhas de alface para decorar



Modo de Preparo

Em uma panela, cozinhar a quinoa em 3 xícaras de água fervente por aproximadamente 15 minutos. Escorrer em uma peneira e esperar esfriar.
Corte a cebola em brunoise (pedaços pequenos e regulares).
Em um recipiente misturar a quinoa, a cebola cortada, o tomate cereja, o pepino, as azeitonas, sal, azeite e limão.
Coloque em uma saladeira forrada com folhas de alface.
Deixe na geladeira até o momento de servir.

Rendimento: 8 porções

Tempo de preparo: 25 minutos