

Tabule de Quinoa



Tabule de Quinoa

A Quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.; Amaranthaceae) é uma planta nativa da Bolívia, Colômbia, Peru e Chile, que produz um grão considerado muito importante à alimentação e à vida do homem no altiplano andino.

A quinoa é um dos alimentos mais completos que existem, sendo comparado ao leite materno, pois cada 100 gramas de quinoa contêm 15 gramas de proteínas, 68 g de carboidratos, 9,5 mg de ferro, 286 mg de fósforo, 112 mg de cálcio, 5 g de fibras e 335 kcal e não contém glúten.

Para os vegetarianos e para aqueles que se interessam por uma boa alimentação, a quinoa é um super “coringa gastronômico” podendo ser utilizada em diversos pratos pois são encontradas na forma de grãos, farinha e farelo de quinoa.

O tabule é muito simples, rápido e gostoso. E você poderá

fazer com o seu tempero favorito... Aí está a receita que faço aqui em casa e todos adoram!

Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa em grão
- 1 tablete de caldo de legumes
- 1 pepino japonês cortado em cubinhos
- 1/2 cebola picada
- 1 tomate picado sem semente
- 1 xícara de cheiro verde picadinho
- 2 colheres de sopa de tomilho limão
- Sal e pimenta a gosto
- suco de 1 limão
- 3 colheres de sopa de azeite

Modo de Fazer:

1. Cozinhe 1 xícara de quinoa com 3 1/2 xícaras de água.
2. No final do cozimento adicione o caldo de legumes e deixe secar toda a água.
3. Reserve.
4. Numa travessa coloque todos os outros ingredientes e por fim acrescente a quinoa.
5. Misture tudo e adicione sal o necessário. Sirva geladinho.

Salada de Quinoa com Legumes!



Salada de quinoa com legumes!

Lá vem ela novamente, a quinoa! Super saudável e prática, principalmente nesse verão, por ser um alimento leve e completo. Já publiquei aqui mesmo o [Tabule de Quinoa](#) e hoje fiz uma variação em forma de salada bem fresquinha, pois todos aqui em casa são fãs dessa iguaria nutritiva.

Adicionei alguns legumes assados no forno rapidamente para manter a crocância, algumas especiarias e prontinho...mais uma salada "light" para esse verão "hard"!

Ingredientes:

1 xícara de quinoa

2 xícaras de água

1 abobrinha picada

1/2 cenoura picada

1/2 pimentão amarelo picado

1/2 pimentão vermelho picado

1 mini moranga cortada em gomos

3 dentes de alho picadinhos ou espremidos

100 ml de azeite

Sal e pimenta do reino a gosto

Suco de 1 limão

1 colher de café de Cominho em pó (ou Zatar)

Cebolinha picada

Modo de fazer:

Cozinhe a quinoa com a água até secar (do mesmo jeito que se faz arroz) e reserve.

Coloque todos os legumes picados numa assadeira, tempere com metade do azeite (50 ml), alho, sal e pimenta e leve ao forno médio por 20 minutos. Retire do forno e misture à quinoa cozida. Adicione o cominho, suco do limão, o restante do azeite e verifique o sal. Salpique com cebolinha picadinha e sirva gelada.

Dica: Você pode usar os legumes e especiarias que quiser.