

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.