

# 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.