

## Salada de Quinoa com Legumes e Abacate



A salada de quinoa com legumes e abacate é uma opção deliciosa e saudável que combina ingredientes nutritivos e frescos. Essa receita é rica em proteínas, fibras e gorduras saudáveis, oferecendo uma refeição equilibrada e cheia de sabor.

### Ingredientes:

- 1 xícara de quinoa;
- 2 xícaras de água;
- 1 abobrinha média, cortada em cubos;
- 1 cenoura média, ralada;
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras finas;

- 1 abacate maduro, cortado em cubos;
- Folhas de rúcula ou espinafre (opcional);
- Suco de 1 limão;
- Azeite de oliva extra virgem;
- Sal e pimenta a gosto;
- Sementes de girassol ou outras sementes (opcional).

## **Método de Preparo:**

Lave bem a quinoa em água corrente para remover o amargor.

Em uma panela, leve a quinoa e a água para ferver. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos, ou até que a quinoa esteja macia e a água seja absorvida.

Enquanto a quinoa cozinha, prepare os legumes. Aqueça uma frigideira com um pouco de azeite e refogue a abobrinha, cenoura e pimentão vermelho até que fiquem levemente dourados.

Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida e os legumes refogados. Adicione os cubos de abacate por cima.

Regue a salada com suco de limão e azeite de oliva. Tempere com sal e pimenta a gosto.

Se desejar, adicione folhas de rúcula ou espinafre para um toque verde e ainda mais nutrientes.

Finalize a salada com sementes de girassol ou outras sementes para dar uma textura crocante.

## **Benefícios da Salada de Quinoa com Legumes e Abacate:**

**Quinoa Rica em Proteínas:** A quinoa é uma excelente fonte de proteínas completas, fornecendo todos os aminoácidos essenciais que o corpo precisa.

**Fibras Nutritivas:** A quinoa e os legumes adicionam fibras que contribuem para a saciedade, auxiliam na digestão e mantêm o funcionamento saudável do intestino.

**Gorduras Saudáveis:** O abacate é rico em gorduras monoinsaturadas saudáveis, que são benéficas para a saúde do coração e ajudam na absorção de nutrientes.

**Vitaminas e Minerais:** Os legumes adicionam uma variedade de vitaminas e minerais essenciais, como vitamina A, vitamina C, potássio e antioxidantes.

**Refeição Equilibrada:** Essa salada fornece uma combinação equilibrada de carboidratos, proteínas e gorduras saudáveis, tornando-a uma opção completa para uma refeição saudável.



Sabor Refrescante: A combinação de sabores frescos dos legumes, abacate e limão oferece um prato refrescante e delicioso.

Esta salada de quinoa com legumes e abacate é uma ótima escolha para um almoço leve, jantar saudável ou até mesmo para levar como marmita. Além de ser fácil de preparar, é uma maneira deliciosa de incorporar ingredientes nutritivos e naturais à sua dieta.

## **Video Tutorial**

Acompanhe o vídeo tutorial desta receita para você aprender a fazer de forma mais visual.

[CLIQUE AQUI PARA LER ESTA MATÉRIA COMPLETA](#)

[\*\*https://tastyculinaryjourney.info\*\*](https://tastyculinaryjourney.info)