

## **SALADA DE QUINUA COM TOMATES E ALCAPARRAS**

**Ingredientes;** 4 Porções.

1 Copo de Quinoa Real  
3 tomates  
Uma dúzia de azeitonas pretas  
1 colher de café de alcaparra  
Folhas frescas de manjeriço  
3 colheres de sopa de azeite de oliva  
1 colher de café de vinagre balsâmico.

**Preparo;** Cozinhe a Quinoa Real e deixe esfriar, Lave os tomates e ferva por 30 segundos para descascar, corte em pequenos pedaços regulares. Tire o caroço das azeitonas e bata no liquidificador com as alcaparras. Junte o azeite e o vinagre balsâmico. Coloque o tomate e deixar marinar 1 hora na geladeira. Junte a Quinoa Real cozida e o manjeriço fresco cortadinho. Misture todos ingredientes delicadamente e espere alguns minutos antes de servir para que a Quinoa Real pegue todo perfume dos outros ingredientes.

**Informações Adicionais;** Cozinhe a Quinoa Real e deixe esfriar. Lave os tomates e ferva por 30 segundos para descascar, cortar em pequenos pedaços regulares. Tire o caroço das azeitonas e bata no liquidificador com as alcaparras. Junte o azeite e o vinagre balsâmico. Coloque o tomate e deixe marinar 1 hora na geladeira. Junte a Quinoa Real cozida e o manjeriço fresco cortadinho. Misture todos ingredientes delicadamente e espere alguns minutos antes de servir para que a Quinoa Real pegue todo perfume dos outros ingredientes.

## TABULE DE QUINUA

### **Ingredientes;**

1 xícara (chá) de quinua em grãos  
2 xícaras (chá) de água  
Hortelã picada (a gosto)  
Salsinha (a gosto)  
1 pepino japonês picado  
1 tomate picado  
Meia cebola picada  
1 cenoura pequena ralada (opcional)  
Folhas de alface americana

**Preparo;** Cozinhar a quinua com a água e um pouco de sal por cerca de 25 minutos e esperar esfriar. Misturar com os outros ingredientes, temperar com azeite, sal e limão. Servir na alface americana.

## KIBE DE BANDEJA SEM GLUTEN

### Ingredientes;

1 kg de carne moída

3 xicaras de quinua.

1 cebola média ralada.

Hortelã

2 colheres de sopa de salsinha

Mistura de canela, noz moscada, cravo, pimenta e sal.

½ xicara de pínolis.

**Preparo;** Separe  $\frac{3}{4}$  de xicara de carne moída e  $\frac{1}{4}$  de xicara de cebola. Pre aqueça o forno a 210° C. Misture a carne moída (menos o  $\frac{3}{4}$  de xicara, a cebola (menos o  $\frac{1}{4}$  de xicara), quinua, hortelã, salsinha, tempere com as especiarias (noz moscada, cravo, pimenta e sal). Refogue a cebola em óleo de canola e adicione o  $\frac{3}{4}$  de carne moída +  $\frac{1}{4}$  de xicara de cebola previamente reservados. Quando a massa estiver cozida desligue o fogo e adicione o pinolis. Unte uma assadeira com azeite, coloque a massa crua, uma camada da carne com pinolis no meio e outra camada de massa crua por cima. Corte em quadradinhos, asse em forno pre aquecido por 30-35 minutos.