

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.