

QUINOA COM FRANGO E LEGUMES

INGREDIENTES

400 g de peito de frango

1 xícara de caldo de legumes

1 e 1/2 xícara de quinoa

1/2 repolho roxo

1 lata de milho

1 abobrinha

1 cenoura

1/2 cebola

queijo parmesão ralado

sal e pimenta a gosto

MODO DE PREPARO

Corte o peito de frango em pedaços grandes e tempere com sal e pimenta. Cozinhe a quinoa e o frango no caldo de legumes. Se necessário, adicione água para completar.

Corte a cenoura e a abobrinha em cubos pequenos e o repolho em tiras finas.

Quando a quinoa estiver ao dente, desligue o fogo. Desfie o peito de frango.

Em uma frigideira, refogue no azeite a cebola, cenoura, abobrinha e repolho. Junte o peito de frango desfiado e refogue um pouco mais.

Misture os legumes e frango à quinoa e adicione o milho. Ajuste com sal e pimenta se necessário. Sirva com queijo parmesão ralado.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13390-quinoa-com-frango-e-legumes.html>