

## SALADA DO BEM

### INGREDIENTES

1/2 xícara de quinoa cozida

1/2 xícara de grão de bico cozido e sem casca

1 colher chia

1 pimentão amarelo pequeno picado em quadradinhos pequenos

1 tomate sem semente picado

10 azeitonas verdes picadas

1 xícara de milho verde

10 folhas alface americano

1 maço pequeno de rúcula

2 colheres de salsinha picada

2 colheres de queijo parmesão

2 colheres de vinagre ou suco de limão

sal e azeite de oliva a gosto

### MODO DE PREPARO

Misturar a quinoa e o grão de bico cozido, o pimentão, o tomate, a azeitona, o milho verde, a salsinha em uma vasilha e adicionar o sal, o vinagre e o azeite de oliva (aproximadamente 2 colheres)

Forrar uma saladeira com o alface e a rúcula rasgados grosseiramente em pedaços grandes.

Adicionar os legumes com quinoa e grão de bico por cima.

Polvilhar tudo com o queijo ralado e a chia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35098-salada-do-bem.html>