

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>