QUINOA COM LEGUMES

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de quinoa

1/2 xícara (chá) de cenoura ralada

1/2 xícara (chá) de pimentão verde picado

1/2 cebola (pequena) picada

1 colher (sopa) de azeite

Alho a gosto

Sal a gosto

Pimenta-do-reino à gosto

MODO DE PREPARO

Ferva 1 xícara (chá) de água, coloque a quinoa para cozinhar na água fervendo por 10 minutos.

Refogue o aceite, a cebola, o alho, pimentão verde, e a cenoura e acrescente a quinoa e misture bem.

Está pronta para servir.

Light, gostosa e fácil de fazer!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/49293-quinoa-com-legumes.html