

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 azeite, 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!

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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