

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!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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