TABULE DE QUINOA

INGREDIENTES

1 xícara (chá) de quinoa vermelha

sal marinho a gosto

1 ramo de hortelã

1 cebola pequena

1 xícara (chá) de salsinha picada

1 tomate

3 limões

1/3 de xícara (chá) de azeite

pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa em água e sal por 18 minutos, em fogo baixo

Corte a hortelã e a cebola em pedaços pequenos

Numa tigela, misture o restante dos ingredientes (use o suco o suco dos limões e o tomate picado)

Adicione a quinoa, misture bem e sirva

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/696-tabule-de-quinoa.html