

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 dos limões e o tomate picado)

Adicione a quinoa, misture bem e sirva

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/696-tabule-de-quinoa.html>