



SALADA DE QUINOA COM FRANGO E ABACATE

ingredientes

- 1 xícara de quinoa cozida
- 150g de frango desfiado (cozido e temperado)
- 1/2 abacate cortado em cubos
- 1/2 xícara de tomate cereja cortado ao meio
- 1/4 de xícara de milho cozido
- Folhas de espinafre ou rúcula a gosto
- Suco de 1/2 limão
- Azeite de oliva extra virgem, sal e pimenta-do-reino a gosto

preparo

- Em uma tigela grande, coloque a quinoa cozida, o frango desfiado, o tomate cereja, o milho e as folhas verdes.
- Adicione o abacate picado.
- Em um recipiente pequeno, misture o azeite, o suco de limão, o sal e a pimenta para fazer o molho.
- Regue a salada com o molho e misture delicadamente para que todos os ingredientes fiquem bem temperados.
- Sirva em seguida ou guarde em um pote para levar na marmita.
-