

QUINOA EM GRÃO COM LEGUMES

INGREDIENTES

1/2 xícara (chá) de quinoa em grão

1 cebola média

1 cenoura picada

1 punhado de vagem ou couve-flor picados

azeite de oliva a gosto

sal e pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

Cozinhe a quinoa por 20 minutos e escorra em uma peneira

Cozinhe os legumes com um pouco de água por 10 a 15 minutos

Em uma panela à parte, refogue a cebola no azeite de oliva

Quando a cebola amolecer, junte os legumes cozidos e a quinoa cozida

Espere aquecer um pouco e tempere com sal e pimenta

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/9157-quinoa-em-grao-com-legumes.html>