



SALADA DE ABÓBORA, QUINOA, LENTILHAS E QUEIJO FETA (VEGETARIANO)

2 porções

INGREDIENTES

- 1 abóbora pequena
- 1/2 embalagem de queijo Feta
- 2 dentes de alho [opcional]
- 1 colher de sopa de azeite
- Sumo de limão, vinagre, alecrim e sal qb
- 200 gramas de lentilhas secas cozidas
- 200 gramas de quinoa cozida

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180 graus.
- 2º Num tabuleiro dispor as fatias de abóbora com o azeite, alho, sal e alecrim.
- 3º Assar a abóbora a 180 graus durante 40 minutos. Cortar em pedaços.
- 4º Misturar o azeite aromatizado da cozedura da abóbora com limão.
- 5º Envolver as lentilhas e a quinoa, a abóbora em pedaços e o queijo feta esfarelado. Serve 2 porções.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (309 g)	% DR
ENERGIA	121 kcal	372 kcal	19 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	39 %
H. CARBONO	13 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	14 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	55 mg	168 mg	7 %