

SALADA DE INVERNO

 30 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de abóbora crua
- 2 unidades grandes de cenoura (270 g)
- 1 unidade de beterraba (raiz) crua (202 g)
- 100 gramas de quinoa crua
- 470 gramas de grão de bico cozido
- 50 gramas de uva seca (passas)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 2 colheres de sopa de vinagre (16 g)
- 1 colher de chá de tomilho seco (2 g)
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 180g.
- 2º 2. Descasque e corte a cenoura, a beterraba e a abobora em cubos pequenos, tempere com 1 c. de sopa de azeite e tomilho. Leve ao forno por 20 a 25 minutos.
- 3º Descasque e corte a cenoura, a beterraba e a abobora em cubos pequenos, tempere com 1 c. de sopa de azeite e tomilho. Leve ao forno por 20 a 25 minutos.
- 4º Coza a quinoa segundo as instruções da embalagem.
- 5º Escorra o grão cozido e reserve
- 6º Numa taça adicione o azeite, o vinagre, sal e pimenta. Reserve o molho.
- 7º Retire os vegetais do forno. Num recipiente coloque o grão, a quinoa, os vegetais, as passas e regue com o molho.
- 8º Pode servir quente ou fria.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (321 g)	% DR
ENERGIA	89 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	22 %
H. CARBONO	14 g	46 g	18 %
AÇÚCARES	5 g	15 g	16 %
GORDURA	2 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	41 %
SÓDIO	176 mg	566 mg	24 %