

**SALADA DE OUTONO** 20 minutos 40 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 500 gramas de abóbora crua
- 90 gramas de quinoa, uncooked
- 250 gramas de grão de bico cozido Continente
- 200 gramas de couve portuguesa crua
- 100 gramas de bagos de romã
- 2 gramas de sal grosso
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 2 gramas de pimenta em pó
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 20 gramas de seeds, sesame butter, tahini, unroasted kernels
- 1/2 sumo fresco de limão (espremido)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça o forno a 200°C.
- 2º Corte a abobora em cubos pequenos e tempere com canela.
- 3º Coloque a abobora no forno por 25 minutos e vá mexendo.
- 4º Numa panela coloque 200mL de água e adicione a quinoa. Tape e deixe cozer por 8 minutos.
- 5º Numa frigideira salteie a couve-portuguesa num fio de azeite. Reserve.
- 6º Lave e escorra o grão. Reserve.
- 7º Numa taça adicione a quinoa, a couve, o grão, a abobora e as bagas de romão. Tempere com sal e pimenta. Misture.
- 8º Numa taça coloque o tahine e o sumo e limão. Misture.
- 9º Quando for servir coloque o molho de tahine por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (301 g)	% DR
ENERGIA	77 kcal	232 kcal	12 %
PROTEÍNA	3 g	10 g	19 %
H. CARBONO	12 g	36 g	14 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	7 %
GORDURA	2 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	30 %
SÓDIO	70 mg	210 mg	9 %