Receita Saudável

Claro! Aqui está uma deliciosa receita de Salada de Quinoa com Frango Grelhado e Vegetais:  
  
Ingredientes:  
- 1 xícara de quinoa cozida  
- 200g de peito de frango  
- 1 abobrinha cortada em cubos  
- 1 cenoura ralada  
- 1 pimentão vermelho picado  
- 1 cebola roxa picada  
- Suco de 1 limão  
- Azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Temperos a gosto (páprica, cominho, alecrim, etc.)  
  
Modo de preparo:  
1. Tempere o peito de frango com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Deixe marinar por pelo menos 30 minutos.  
2. Enquanto o frango marina, aqueça uma frigideira ou grelha e grelhe o frango até que esteja cozido por completo. Reserve.  
3. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, a abobrinha, a cenoura, o pimentão e a cebola roxa.  
4. Tempere os vegetais com suco de limão, azeite de oliva, sal, pimenta e mais temperos, se desejar.  
5. Corte o frango grelhado em fatias e distribua sobre a salada de quinoa e vegetais.  
6. Misture tudo delicadamente para combinar os sabores.  
7. Sirva em seguida e aproveite seu almoço saudável e delicioso!  
  
Esta é uma refeição equilibrada, rica em proteínas, fibras e nutrientes essenciais. Espero que goste!