Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita saudável e equilibrada para um almoço nutritivo:  
  
\*\*Frango Grelhado com Quinoa e Legumes Assados\*\*  
  
\*\*Ingredientes:\*\*  
- 2 filés de peito de frango  
- 1 xícara de quinoa  
- 1 abobrinha cortada em cubos  
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras  
- 1 cenoura cortada em rodelas  
- 1 cebola cortada em pedaços  
- Azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Temperos a gosto (como páprica, alho em pó, ervas frescas)  
  
\*\*Instruções:\*\*  
1. Pré-aqueça o forno a 200°C.  
2. Cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem.  
3. Em uma assadeira, coloque os legumes cortados e regue com um fio de azeite. Tempere com sal, pimenta e os temperos de sua escolha. Misture bem.  
4. Leve os legumes ao forno e asse por cerca de 20-25 minutos, ou até que estejam macios.  
5. Enquanto os legumes assam, grelhe os filés de frango em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite, até que estejam dourados e cozidos por completo.  
6. Para servir, coloque a quinoa em um prato, adicione os legumes assados por cima e finalize com o filé de frango grelhado.  
7. Se desejar, adicione algumas folhas de ervas frescas por cima para dar um toque extra de sabor.  
8. Aproveite seu almoço saudável e equilibrado!  
  
Esta refeição fornecerá uma boa dose de proteínas magras, fibras, vitaminas e minerais essenciais, sendo uma opção deliciosa para uma alimentação saudável. Espero que goste!