Receita Saudável

Claro! Aqui está uma deliciosa e saudável receita de Salada de Quinoa e Frango:  
  
Ingredientes:  
- 1 xícara de quinoa  
- 2 xícaras de água  
- 2 peitos de frango desossados e sem pele  
- Sal e pimenta a gosto  
- 1 colher de sopa de azeite de oliva  
- Suco de 1 limão  
- 2 colheres de sopa de vinagre balsâmico  
- 2 colheres de sopa de mel  
- 1 xícara de tomates cereja cortados ao meio  
- 1 pepino grande cortado em cubos  
- 1 abacate maduro cortado em cubos  
- Folhas de manjericão fresco a gosto  
  
Modo de preparo:  
1. Em uma panela, coloque a quinoa e a água. Deixe ferver, depois reduza o fogo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 15 minutos. Retire do fogo e deixe descansar por mais 5 minutos antes de soltar os grãos com um garfo.  
2. Enquanto a quinoa cozinha, tempere o frango com sal e pimenta a gosto. Em uma frigideira, aqueça o azeite de oliva e grelhe o frango até que esteja cozido por completo. Retire da frigideira e corte em tiras.  
3. Para o molho, misture o suco de limão, vinagre balsâmico e mel em uma tigela pequena.  
4. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o frango grelhado, tomates cereja, pepino, abacate e manjericão. Regue com o molho e misture delicadamente.  
5. Sirva a salada em pratos individuais e aproveite!  
  
Esta salada de quinoa e frango é uma opção saudável, nutritiva e cheia de sabor para o seu almoço. Espero que goste!