Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita de almoço saudável e deliciosa:  
  
\*\*Salada de Quinoa com Legumes Grelhados\*\*  
  
\*\*Ingredientes:\*\*  
- 1 xícara de quinoa  
- 2 xícaras de água  
- 1 abobrinha média, cortada em rodelas  
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras  
- 1 cenoura, cortada em rodelas  
- 1 cebola roxa, cortada em fatias  
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Suco de 1 limão  
- Folhas de manjericão fresco para decorar  
  
\*\*Modo de preparo:\*\*  
1. Em uma panela, coloque a quinoa e a água e cozinhe conforme as instruções da embalagem. Reserve.  
2. Em uma frigideira ou grelha, aqueça uma colher de azeite de oliva e grelhe os legumes até ficarem macios. Tempere com sal e pimenta a gosto.  
3. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, os legumes grelhados e o suco de limão.  
4. Regue com a outra colher de azeite de oliva e misture bem.  
5. Decore com folhas de manjericão fresco antes de servir.  
  
Essa salada de quinoa com legumes grelhados é uma opção leve, saudável e cheia de sabor para o seu almoço. Você pode adicionar proteína, como frango grelhado ou grão-de-bico, para torná-la ainda mais completa. Espero que você aproveite!