Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita deliciosa e saudável para um almoço nutritivo:  
  
Frango grelhado com legumes assados ​​e quinoa  
  
Ingredientes:  
- 2 peitos de frango  
- 1 abobrinha grande  
- 1 berinjela  
- 1 pimentão vermelho  
- 1 cebola  
- 2 dentes de alho  
- 1 xícara de quinoa  
- 2 xícaras de caldo de legumes  
- Azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Temperos a gosto (como páprica, cominho, orégano)  
  
Instruções:  
1. Pré-aqueça o forno a 200°C.  
2. Corte a abobrinha, berinjela, pimentão e cebola em pedaços médios.  
3. Em uma assadeira, misture os legumes com os dentes de alho picados, regue com um fio de azeite, tempere com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Leve ao forno por cerca de 30-40 minutos, mexendo ocasionalmente, até que os legumes estejam macios e dourados.  
4. Enquanto os legumes assam, prepare a quinoa conforme as instruções da embalagem, utilizando o caldo de legumes no lugar da água.  
5. Tempere os peitos de frango com sal, pimenta e os temperos de sua preferência. Grelhe em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite até que estejam cozidos por dentro e dourados por fora.  
6. Sirva o frango grelhado com os legumes assados e a quinoa. Bom apetite!  
  
Esta receita é leve, saudável e cheia de nutrientes, perfeita para um almoço equilibrado e delicioso. Espero que goste!