Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita saudável e deliciosa para um almoço equilibrado:  
  
Salada de Quinoa com Legumes Grelhados  
  
Ingredientes:  
- 1 xícara de quinoa  
- 2 xícaras de água  
- 1 abobrinha cortada em rodelas  
- 1 berinjela cortada em cubos  
- 1 pimentão vermelho cortado em tiras  
- 1 cenoura ralada  
- 1 cebola roxa cortada em fatias  
- Azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Suco de limão  
- Folhas de hortelã fresca picada (opcional)  
  
Instruções:  
1. Em uma panela, leve a água para ferver e adicione a quinoa. Cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que a quinoa esteja macia. Escorra o excesso de água e reserve a quinoa cozida.  
2. Em uma frigideira ou grelhador, aqueça um pouco de azeite de oliva. Adicione a abobrinha, a berinjela, o pimentão e a cebola e grelhe até que os legumes estejam macios e levemente dourados. Tempere com sal e pimenta a gosto.  
3. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida com os legumes grelhados. Regue com um fio de azeite de oliva e suco de limão fresco. Misture bem para combinar todos os sabores.  
4. Adicione a cenoura ralada por cima da salada e misture suavemente.  
5. Finalize com folhas de hortelã picada, se desejar, para um toque de frescor adicional.  
6. Sirva a salada quente ou fria, conforme preferir.  
  
Esta salada de quinoa com legumes grelhados é uma refeição nutritiva, rica em fibras, proteínas e vitaminas. Você pode preparar em grande quantidade para ter refeições saudáveis durante a semana. Espero que goste!