Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita saudável de jantar:  
  
\*\*Salmão Grelhado com Quinoa e Legumes Assados\*\*  
  
\*\*Ingredientes:\*\*  
- 2 filés de salmão  
- 1 xícara de quinoa  
- 2 xícaras de caldo de legumes  
- 2 cenouras, cortadas em rodelas  
- 1 abobrinha, cortada em cubos  
- 1 pimentão vermelho, cortado em tiras  
- Azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Ervas frescas a gosto (como salsa ou coentro)  
  
\*\*Modo de preparo:\*\*  
1. Pré-aqueça o forno a 200°C.  
2. Em uma assadeira, coloque as cenouras, abobrinha e pimentão. Regue com um fio de azeite de oliva, tempere com sal e pimenta a gosto. Leve ao forno por cerca de 20-25 minutos ou até que os legumes estejam macios.  
3. Enquanto os legumes assam, lave a quinoa em água corrente.  
4. Em uma panela, coloque a quinoa e o caldo de legumes. Deixe ferver, abaixe o fogo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 15-20 minutos ou até que a quinoa esteja macia e o líquido tenha sido absorvido.  
5. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta e ervas frescas a gosto.  
6. Em uma frigideira quente, grelhe os filés de salmão até que estejam cozidos conforme sua preferência.  
7. Montagem: coloque a quinoa em pratos individuais, disponha os legumes assados ao lado e o filé de salmão grelhado por cima.  
8. Sirva quente e aproveite seu jantar saudável!  
  
Esta receita é rica em proteínas, fibras e nutrientes essenciais, sendo uma opção deliciosa e equilibrada para um jantar saudável. Espero que goste!