Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita deliciosa e saudável para um jantar equilibrado:  
  
Salada de Quinoa com Frango Grelhado  
  
Ingredientes:  
- 1 xícara de quinoa  
- 2 xícaras de água  
- 2 peitos de frango  
- Suco de 1 limão  
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- 1 abacate  
- 1/2 xícara de tomates cereja cortados ao meio  
- 1/2 pepino cortado em cubos  
- Folhas de manjericão fresco  
  
Instruções:  
1. Enxágue a quinoa em água corrente. Em uma panela, leve a quinoa e a água para ferver. Reduza o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que a quinoa esteja pronta.  
  
2. Enquanto a quinoa cozinha, tempere os peitos de frango com sal, pimenta, suco de limão e um pouco de azeite de oliva. Grelhe os peitos de frango em uma frigideira até que estejam cozidos por completo. Deixe esfriar um pouco e corte em tiras.  
  
3. Em uma tigela grande, misture a quinoa cozida, o frango grelhado, o abacate cortado em cubos, os tomates cereja, o pepino e as folhas de manjericão.  
  
4. Tempere a salada com sal, pimenta, azeite de oliva e suco de limão. Misture tudo delicadamente até que os ingredientes estejam bem incorporados.  
  
5. Divida a salada em pratos individuais e sirva como um jantar saudável e nutritivo.  
  
Esta salada de quinoa com frango grelhado é rica em proteínas, fibras e nutrientes essenciais, tornando-a uma opção saudável e deliciosa para o jantar. Espero que goste!