Receita Saudável

Claro! Aqui está uma deliciosa receita de jantar saudável: Salada de Quinoa com Frango Grelhado.  
  
Ingredientes:  
- 1 xícara de quinoa  
- 2 peitos de frango  
- 1 abobrinha média  
- 1 cenoura grande  
- Meia cebola roxa  
- 1 tomate grande  
- Suco de um limão  
- Azeite de oliva  
- Sal e pimenta a gosto  
- Ervas frescas (como salsinha, coentro ou cebolinha)  
  
Instruções:  
1. Cozinhe a quinoa de acordo com as instruções da embalagem e reserve.  
2. Corte o frango em tiras, tempere com sal, pimenta e suco de limão. Deixe marinar por cerca de 30 minutos.  
3. Grelhe o frango em uma frigideira antiaderente até que esteja completamente cozido e reserve.  
4. Corte a abobrinha, cenoura, cebola roxa e tomate em cubos pequenos e reserve.  
5. Em uma tigela grande, combine a quinoa cozida, os legumes picados, o frango grelhado e as ervas frescas.  
6. Tempere a salada com azeite de oliva, suco de limão, sal e pimenta a gosto. Misture bem para incorporar os sabores.  
7. Sirva a salada de quinoa com frango grelhado em pratos individuais e aproveite!  
  
Esta receita é rica em proteínas, fibras e diversos nutrientes essenciais. Espero que goste!