

ALMOÇO

Bowl de quinoa, tofu e couve

303 kcal	16 g	36 g	13 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- quinoa cozida: 147 g (cerca de 6 colheres de sopa)
- Soja, queijo (tofu): 119 g (cerca de 1 e 1/4 fatias)
- Couve, manteiga, crua: 55 g (cerca de 1 e 3/4 xícaras)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 5 g (cerca de 1 colher de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- panela ou frigideira
- colher
- prato ou tigela

Preparo — passo a passo

1. Separe os ingredientes nas quantidades indicadas. Lave e seque os vegetais consumidos crus; corte-os em pedaços menores. Use grãos e proteínas já cozidos quando assim descritos na lista.
2. Aqueça separadamente os componentes que serão servidos quentes, com um pouco de água se necessário para não ressecarem. Mantenha folhas e vegetais crus fora da panela.
3. Distribua os grãos, a proteína e os vegetais no prato ou tigela. Para uma salada ou bowl, misture delicadamente; para um prato com acompanhamentos, mantenha os componentes lado a lado.
4. Acrescente azeite ou molho somente se constarem da lista, na quantidade indicada, e sirva. Se for uma salada fria, resfrie antes os componentes cozidos.

Atenção a alergias: Soja. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.