



## Salada de grãos com especiarias

### Ingredientes:

½ xícara (chá) de lentilha  
½ xícara (chá) de quinoa  
½ xícara (chá) de tomate cereja cortado ao meio  
½ xícara (chá) de manjeriço fresco  
10 folhas de sálvia  
½ xícara (chá) de azeite de oliva  
03 dentes de alho  
04 colheres (sopa) de nozes  
½ xícara (chá) de ricota ou tofu ou queijo vegano  
1 col (sopa) tempero verde – opcional  
Sal



### Modo de preparo:

Cozinhe a lentilha e a quinoa com água em panelas diferentes até que fiquem macios. Retire as panelas do fogo e reserve.

Em um liquidificador ou processador, misture o manjeriço, a sálvia, o azeite de oliva, o alho, as nozes e a ricota ou tofu ou queijo vegano e tempere com sal. Bata até formar uma pasta verde (pesto).

Em uma tigela, misture os grãos já cozidos (lentilha e quinoa) e acrescente o pesto.

Misture bem até que todos os grãos estejam cobertos pelo pesto.

Adicione os tomates e salpique com tempero verde picado.

Dica: acompanhe com salada verde

Rendimento: 06 porções



->Se optares por não utilizar a ricota