



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 manjericão 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 manjericão, 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