

Bowl de Frango com Abacate e Quinoa



Ingredientes

- 100 g de peito de frango (grelhado e temperado com sal, pimenta e limão)
- 1/2 xícara de quinoa cozida
- 1/2 abacate maduro (amassado com um fio de azeite e sal)
- 1 xícara de folhas verdes (rúcula ou espinafre)
- 1/2 cenoura ralada
- 1 colher de sopa de sementes (girassol ou chia)
- Suco de meio limão

Modo de fazer

- Cozinhe a quinoa em água (1 parte de quinoa para 2 de água) por 15 minutos. Escorra e reserve.
- Grelhe o frango em uma frigideira com um fio de azeite, temperando a gosto. Corte em tiras.
- Em uma tigela, monte a base com as folhas verdes e a quinoa.
- Adicione o frango, a cenoura ralada e o abacate amassado.
- Finalize com as sementes e o suco de limão por cima.

Benefícios

A quinoa traz proteínas e fibras, o frango dá saciedade, o abacate oferece gorduras boas e as sementes adicionam crocância e nutrientes. É um prato leve, nutritivo e cheio de sabor – perfeito para o almoço ou jantar. Experimente e sinta a diferença na hora!