



Bowl de Lulas, Quinoa e Vegetais às Sementes



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Lulas Limpas 20/40 450 g Pescanova
- Azeite q.b.
- Sal e flor de sal q.b.
- 200 g de quinoa
- 1/4 de couve roxa
- 1 pepino
- 250 g de tomates cereja
- 1 c. de sopa de sumo de lima
- 1 c. de café de gengibre ralado
- 2 c. de sopa de sementes de sésamo e de papoila

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
280 Kcal	17 g	19 g	16 g

Preparação

Descongele as Lulas, passe por água fria corrente, escorra bem e salteie em azeite durante 2 min. de cada lado, aprox., temperando de sal. Retire e corte em 3 pedaços.

Enquanto isso, coza a quinoa conforme as instruções da embalagem e deixe arrefecer. Corte a couve roxa em juliana fina, o pepino em triângulos e os tomates cereja em quartos. Para o molho, misture 3 c. de sopa de azeite com 1 c. de sopa de sumo de lima com a ajuda de uma vara de arames para emulsionar bem, tempere com o gengibre e flor de sal a gosto e mexa bem.

Numa tigela, disponha os vegetais e a quinoa sem os misturar, no centro coloque as lulas salteadas, salpique com mistura de sementes de sésamo e de papoila e regue com o molho de azeite, lima e gengibre na hora de servir.

Produtos Associados



Lulas Limpas

450 g



Lulas Limpas

800 g



**Lulas Limpas
Frumar**

800 g