

# Salada de quinoa, alho-francês e tomate

Vegetariano —       ⌚ 30 min 👤 4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/salada-de-quinoa-alho-frances-e-tomate](https://chef.continente.pt/receitas/salada-de-quinoa-alho-frances-e-tomate)



## Ingredientes

800 g de água  
60 g de azeite  
Sal q.b.  
200 g de quinoa  
1 alho-francês pequeno  
½ limão (sumo)  
200 g de polpa de tomate  
Salsa q.b.

## Confeção

1. Coloque no copo a água, o azeite e sal. Coloque no cesto a quinoa e o alho-francês cortado em rodelas e insira no copo. Programe 25 minutos, na Função Vapor.
2. Envolve a quinoa e o alho-francês com a ajuda da espátula e acrescente o sumo de limão e a polpa de tomate. Programe 5 minutos, na Função Vapor.
3. Deixe arrefecer e retire o cesto de cima do copo, com a ajuda da espátula. Antes de levar à mesa, regue com um fio de azeite e decore com salsa.