

# Salada para levar!

Vegetariano —    10 min  2 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/salada-para-levar](https://chef.continente.pt/receitas/salada-para-levar)



## Ingredientes

1 embalagem de Cuscuz com quinoa e vegetais congelada ConLnente  
3 c. sopa de azeite  
3 c. sopa de água  
Coentros q.b.  
2 chávenas de espinafres baby  
2 tomates de rama  
1 chávena de milho doce  
Sal q.b.  
Molho vinagrete q.b.

## Confeção

1. Coloque numa frigideira grande o cuscuz com quinoa e salteie com as três colheres de sopa de azeite cerca de 3 minutos. Em seguida junte a água e salteie mais 3 minutos. Retire e deixe arrefecer. Tempere com coentros picados a gosto.
2. Em dois boiões de vidro faça camadas com os espinafres, o cuscuz, os tomates em cubinhos e o milho.
3. Tempere com sal a gosto e molho vinagrete.