

Salada para levar!

Vegetariano —    10 min  2 pessoas

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.