



Bowl de quinoa, feijão preto e tofu



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Médio



Custo
Médio



Com quem?
A sós



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



5 colheres de sopa de
Gallo Azeite Extra Virgem
Reserva

- 100g de quinoa vermelha e branca
- 100g de couve roxa
- 100g de rúcula
- 100g de feijão preto cozido
- 100g de tofu
- 2 abacates
- 1 manga aos cubos
- 8 tomates cereja
- Q.b. de suco de limão
- Q.b. de coentros
- Q.b. de flor de sal
- Q.b. de pimenta
- Q.b. de sementes de sésamo

Modo de preparo

1

Comece por cozinhar a quinoa conforme as instruções da embalagem.

2

De seguida, corte o tofu aos cubos. Aqueça uma frigideira, coloque azeite e salteie o tofu até ficar dourado.

3

Abra os abacates ao meio, retire o caroço e, com a ajuda de uma colher, retire o abacate da casca. Regue com suco de limão, para que não oxidem, corte em quartos e reserve.

4

Em uma taça, faça montinhos dos vários ingredientes, colocando na base a quinoa e, por cima, a manga, a couve roxa, a rúcula, o feijão preto e o tofu salteado. No meio, coloque o abacate, e espalhe o tomate.

5

Finalize com coentros picados, flor de sal, pimenta, sementes de sésamo e Gallo Azeite Extra Virgem Reserva.

Produtos utilizados



Reserva

Azeite de Oliva Extra Virgem

Veja também

 Vegetariano  Médio  Fácil

Couscous de verão com feta e limão

 Vegetariano  Rápido  Fácil

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

 Vegetariano  Médio  Fácil

Pizza de cogumelos e trufas

 Vegetariano  Médio  Fácil

Tofu picante com alga nori

 Vegetariano  Médio  Fácil

Falafel



Mais receitas em
www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide