

Sopas e Entradas, Salada, Vegetais e saladas

Salada de espinafres, laranja, quinoa e nozes

Tempo total:
15 min

Serve:
6

Ingredientes

Ingredients

- 100g nozes
- 2 laranjas
- 100g quinoa
- Sal marinho

Molho de iogurte e parmesão

- 200g iogurte grego
- 1 colher chá mostarda Dijon
- 2 colheres sopa azeite
- Sumo de 2 limões
- 100g queijo parmesão
- Sal marinho & pimenta preta

Método

Preparação:
15

Cozedura:
0

Serve:
6

Dificuldade:

[Missing text '/recipes/details/difficulty' for 'Portuguese (Portugal)'] 2

1. Ferva 200ml de água numa panela média e adicione a quinoa. Reduza o lume para o mínimo, cubra com a tampa e deixe cozinhar durante 15 minutos. Utilize a picadora da Braun (350ml) para picar as nozes. Descasque as laranjas e separe-as em gomos.
2. Coloque as folhas de espinafre, nozes, gomos de laranja e a quinoa num recipiente largo e misture tudo.
3. Para o molho, triture todos os ingredientes e tempere a salada a gosto.