



Salada de beterraba crocante

Salada de beterraba e quinoa com nozes e feta

Preparação

1. Lave a quinoa, seguindo as instruções da embalagem, e coza em caldo de legumes. Lave os rabanetes, retire os talos e corte-os em metades.
2. Descasque as maçãs e corte-as em pequenos cubos. Misture 250 g de beterraba cortada em pequenos pedaços numa liquidificadora com 150 ml de Alpro alternativa às Natas, à base de Arroz, até obter um creme suave. Tempere com sumo de limão, cominhos moídos, sal e pimenta.
3. Retire a quinoa do lume e junte as maçãs e a restante beterraba com a quinoa. Salteie as metades de rabanete em azeite até que fiquem crocantes.
4. Decore um prato com creme de beterraba, algumas colheradas de quinoa com beterraba e maçã, e desfaça pedaços de queijo feta e nozes por cima. Decore com uma folha de alface roxa ou rúcula.



4 porções



40min



Ingredientes

- 130 g de quinoa
- 450 ml de caldo de legumes
- 1 molho de rabanetes
- 2 maçãs pequenas
- 450 g de beterraba cozida
- 150 ml de Alpro alternativa às Natas Culinárias, à base de Arroz
- 2 c. de sopa de sumo de limão
- uma pitada de cominhos moídos
- pimenta moída na hora e sal
- 1 c. de sopa de azeite
- 150 g de queijo feta
- 80 g de nozes
- 50 g de alface roxa ou rúcula

Feito com

Alpro Alternativa às Natas Culinárias, à base de Arroz

