

Salada de quinoa com couves-de-bruxelas caramelizadas

Tempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.682 kJ / 641 kcal

Gorduras totais: **42 g** Proteína: **27 g**
Hidratos de carbono: **45 g**

INGREDIENTES

2 Porções

300 g de couves-de-bruxelas, escaldadas
75 ml de azeite
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
3 colheres de chá de mel
0,5 colheres de chá de malagueta em flocos
2 ovos
60 g de couve kale
180 g de quinoa cozida
80 g de queijo feta
1 dente de alho, bem picado
0,5 colheres de sopa de sementes de sésamo branco
20 g de nozes

PREPARAÇÃO

Passo 1

300 g de couves-de-bruxelas, escaldadas - **3 colheres de sopa** de azeite - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **2 colheres de chá** de mel - **0,5 colheres de chá** de malagueta em flocos
Corte as couves-de-bruxelas ao meio. Aqueça o azeite numa frigideira, adicione as couves-de-bruxelas e salteie durante 3 minutos. Adicione o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal, o mel e a malagueta e cozinhe durante mais 3 minutos.

Passo 2

2 ovos - **60 g** de couve kale - **180 g** de quinoa cozida - **80 g** de queijo feta
Coza os ovos durante 7 minutos até ficarem bem cozidos. Retire os talos duros da couve e corte-a em pedaços mais pequenos. Transfira a quinoa para as lancheiras, depois adicione as couves-de-bruxelas, a couve kale, os ovos cortados ao meio e o queijo feta.

Passo 3

2 colheres de sopa de azeite - **1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **1 colher de chá** de mel - **1** dente de alho, bem picado - **0,5 colheres de sopa** de sementes de sésamo branco - **20** de nozes
Misture o azeite, o molho de soja Kikkoman com menos sal, o mel e o alho. Regue a salada com o molho e polvilhe com as sementes de sésamo e as nozes.