



Endívias recheadas com quinoa e frutos secos

Ingredientes (para 1 porção)

- 1 colher (sopa) de quinoa
- 4 folhas de endívia
- 50 g de champignons
- 10 g de amêndoas sem casca
- 1 tomate
- 25 g de queijo fresco (com ou sem lactose conforme a tolerância)
- 1 limão
- Coentro
- Azeite de oliva extra virgem

Preparo

1. Cozinhar a quinoa em água suficiente com sal durante 20 minutos aproximadamente. Escorrer, deixar esfriar e reservar.
2. Picar os champignons e salteá-los em uma frigideira com um fio de azeite. Deixar esfriar.
3. Cortar o tomate e o queijo fresco em cubinhos.
4. Misturar a quinoa com o tomate e os champignons. Temperar com um vinagrete à base de azeite de oliva, suco de limão, amêndoas picadas e coentro picado.
5. Recheiar as folhas de endívia com a mistura e colocar o queijo por cima.