

# Saladas com Quinoa em Grãos

*Post com dicas de preparo de saladas com **quinoa em grãos**, para quem busca uma refeição saudável e satisfatória.*



*Granola salgada dá o toque final para que a sua salada seja rica em nutrientes e muito saudável.*

Preciso confessar – vez ou outra eu vicio em alguns ingredientes. Como podem perceber pelas minhas últimas postagens aqui, o vício do momento é a **quinoa em grãos**. Mas não é à toa. Eu gosto de comer salada, e sempre que preciso dar uma “desintoxicada”, é às folhas verdes com frango que recorro. *But*, sempre existiu um porém: rapidamente eu ficava com fome.

A **quinoa em grãos**, cozida conforme ensinei neste post [aqui](#), é o complemento mais saudável que encontrei para incrementar minhas saladas. E preciso confessar, como fica bom! O princípio é sempre o mesmo: quinoa cozida, folhas verdes, legumes (picados, grelhados, cozidos – o que estiver a fim, o que for mais prático, o que tem na geladeira), alguma carne e/ou queijo.

Adicionar granola, nozes, castanhas e até frutas secas deixam

a refeição completa e saborosa. E, o mais importante no meu caso: sempre precisar antecipar o lanche da tarde para meia hora depois do almoço.

### **Sugestões de salada com quinoa**

Para inspirar o preparo desse cereal saboroso, saudável e sem glúten, seguem algumas sugestões de salada de quinoa em grãos. Porque eu bem sei que costumo postar muita coisa gorda, mas eu também gosto de uma comidinha saudável (difícil descobrir o que eu NÃO gosto de comer!).

#### **▪ Salada de Quinoa com Frango**

Frango pode ser preparado da forma que mais agradar você! Ao final do post dica de preparo fácil de frango no vapor, para deixar sua salada de quinoa mais saudável. Para incrementar além das folhas, palmito – ou use os legumes que mais apreciar! Assados ou grelhados são a pedida para quem quer seguir na linha *fit*.



#### **▪ Salada de Quinoa com Presunto Cru**

Finalizei com *croutons*, que ensino a fazer fácil neste post [aqui](#). Para incrementar (se desejar, pois assim já fica ótima), pode adicionar ricota e berinjela grelhada.



### ▪ Salada de Quinoa com Salmão

Usei salmão defumado, que colocado na quinoa quente cozinhou rapidamente, mas também pode ser feita com lascas de salmão grelhado ou atum. Se desejar adicionar algum legume, teste aspargos, com preparo indicado neste post [aqui](#).



### ▪ Salada de Quinoa com Tomate e Granola

Foto que ilustra o cabeçalho desse post. Salada com alface, tomate, queijo *cottage*, quinoa, frango refogado e granola. Para os vegetarianos, recomendo substituir o frango por berinjela grelhada ou [abobrinha com cogumelos refogados](#).

