

QUINOA COM LEGUMES E FEIJÃO PRETO



CONFEÇÃO

1. Lavar a Quinoa e colocar na taça junto com o dente de alho e o azeite. Selecionar Slow Cook P1 10s. Juntar depois a água, as folhas de manjerição e o sal e selecionar Slow Cook p3 a 100graus 20m.
2. Saltear os legumes em azeite e alho e juntar a Quinoa.
3. Servir com uma salada

INGREDIENTES

- 1 CHÁVENA DE QUINOA
- 1 CHÁVENA E MEIA DE ÁGUA
- 1 DENTE DE ALHO
- 4 FOLHAS DE MANJERICÃO
- SAL QB
- AZEITE
- ERVILHAS TORTAS
- FEIJÃO PRETO
- BROCULOS
- CEBOLA
- COGUMELOS