



Bowl Fresca de Quinoa e Caprichos do Mar



Dificuldade
Fácil



Tempo
Menos de
15 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

Para os Caprichos:

- Caprichos do Mar PESCANOVA 1 emb.

Para a Bowl:

- Quinoa 200 g
- Sal e flor de sal q.b.
- Abacate 1 unid.
- Limão ½
- Couve-roxa ¼
- Cebola branca ½
- Mistura de sementes 4 c. de sopa
- Queijo creme 6 c. de sopa
- Iogurte natural 6 c. de sopa
- Coentros q.b.
- Flor de sal q.b.

Preparação

Preparação dos Caprichos:

1. Confeccionar os **Caprichos do Mar** conforme as instruções da embalagem.

Preparação da Bowl:

2. Lavar bem a quinoa num passador em água corrente, escorrer e cozinhar em 400 ml de **água a ferver** com sal por **15 min. aprox.**
3. Cortar o abacate em **cubinhos** e regar com o sumo de 1/2 limão. Cortar a couve-roxa em **juliana fina** e a cebola em **meias-luas finas**.
4. Misturar bem o queijo creme com o iogurte natural e coentros **picados**. Temperar de flor de sal e **envolver** bem.

Para Servir:

5. **Distribuir** a quinoa cozida pelas taças, colocar o molho no **meio** e dispor os restantes ingredientes em **redor**: **Caprichos do Mar**, couve-roxa, cebola branca e abacate, salpicar com mistura de sementes e servir de imediato.

Produtos Associados



**Caprichos do
Mar sem Glúten**

1 kg



**Caprichos do
Mar sem Glúten**

400 g