Fernando Gimenes
Nutricionista · 21103031

SNACK DE GRÃO DE BICO - FGNUTRI

Grão de Bico é rico em fibras e proteínas, ajuda a manter a sensação de saciedade e atua na manutenção do peso.

1 hora
1 hora
5 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão de bico
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de sopa de sal, cozinha (18 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe os grãos na água temperada com sal e temperos a gosto (Páprica, pimenta do reino, alho, cúrcuma, orégano, salsinha, louro em pó...)
2º Após cozinhar os grãos na água temperada, deixe-os em um escorredor
3º Pré-aqueça o forno ou a Airfryer a 220º C (temperatura média alta).
4º Depois de escorrer o excesso de umidade dos grãos tempere-os com 1 colher de sopa de azeite, ajuste o sal e a pimenta do reino.
5º Transfira os grãos para uma forma, é importante que os grãos tenham não fiquem aglomerados.
6º Leve para assar em forno (ou Airfryer) preaquecido à 220º C por 20 minutos. Abra o forno e vire os grãos para que assem uniformemente por todos os lados. Repita o processo até que os grãos estejam no ponto de crocância que mais lhe agrada. OBS: Se os grãos estiverem moles eles ainda possuem muita água, deixe-os cozinhar por mais um tempo. Quanto mais dourados os grãos estiverem mais crocantes eles estarão.
7º Após os grãos esfriarem completamente, armazene-os em um vidro hermético por até 1 semana

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (45 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	90 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	24 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	5 %
GORDURA	8 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	3 g	12 %
SÓDIO	3093 mg	1398 mg	58 %