



SNACK DE GRÃO DE BICO

 1 hora
 1 hora
 2 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 220° 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 220° 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 (113 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	224 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	24 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	12 %
GORDURA	8 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	8 g	30 %
SÓDIO	3093 mg	3495 mg	146 %