



SALADA DE GRÃO DE BICO ALESSANDRA MELO

Salada de Grão de bico Sugestão de refeição: almoço ou jantar.
Acrescente uma fonte de proteína (carne, peixe ou ovos), legumes cozidos e batatas assadas.

5 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal
- 1 unidade pequena de cebola (30 g) - em cubos pequenos
- 5 dentes de alho, cru (15 g) - amassados/triturados
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 2 unidades pequenas de tomate (100 g) - em cubos bem pequenos
- 1/2 unidade média de cenoura crua (60 g) - ralada
- 1/2 unidade média de pepino cru (50 g) - em cubos pequenos
- 6 unidades médias de azeitona verde em conserva (24 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g) - picada
- 1 colher de sopa, picada de cebolinha verde, crua (6 g) - picada
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g) - a gosto
- Pimenta do reino, cominho, páprica a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o grão de bico de molho por 12 horas. Após esse tempo, descarte a água do molho e cozinhe o grão de bico em panela de pressão (com 1 folha de louro - opcional), por 10 minutos (contados após a panela pegar pressão). Refogue no azeite a cebola e o alho, com os temperos que preferir (ex.: páprica, cominho, pimenta). Disponha num bowl o grão de bico cozido e escorrido, o refogado de cebola e alho e os demais ingredientes e misture tudo. Acerte o sal e pimenta e pronto!
- 2º OBS.1: Se preferir, a cebola e/ou alho podem ser adicionados picados e crus, sem necessidade de refogar. OBS.2: Pode adicionar pimentões picados. Também pode acrescentar mais 1 fio de azeite extravirgem quando pronta. OBS.3: Pode adicionar demais temperos naturais de sua preferência como manjericão, hortelã, chimichurri. OBS.4: Esta salada pode ser servida fria ou morna. Se quiser servir fria, após pronta, deixe na geladeira por cerca de 30-40 minutos e pode ser mantida sob refrigeração por até 2 dias.
- 3º O grão de bico pode ser consumido com caldo, como o feijão. Para isso, o tempo de cozimento será maior de 15-20 minutos de acordo com sua preferência de consistência do grão. Após cozido basta temperar como você habitualmente tempera o seu feijão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (97 g)	% DDR
ENERGIA	119 kcal	116 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	15 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	6 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	104 mg	101 mg	4 %