

**RECEITA VEGAN - BOWL SAUDÁVEL** 30 minutos 40 minutos 2 Porções**INGREDIENTES**

- 250 gramas de tomate cherry cru
- 1 unidade, com casca de cebola roxa crua [212 g]
- 120 gramas de pimento cru
- 160 gramas de pepino cru
- 200 gramas de feijão encarnado cozido Continente
- 2 porções de bulgur cru Continente Bio [100 g]
- 4 colheres de sopa de azeite [28 g]
- 40 gramas de sumo fresco de limão [espremido]
- 2 colheres de café de pimenta caiena bio Vida Celeiro [2 g]
- 1 colher de chá de cominhos [2 g]
- 5 gramas de malagueta vermelha fresca
- 1 colher de sopa de sementes de chia Continente Bio [8 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 5 gramas de coentros crus
- 1/2 colher de chá, fino de sal [4 g]

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Colocar 200ml de água a ferver com 1 folha de louro, 1 dente de alho esmagado e umas pedras de sal grosso. Juntar o bulgur escorrido e deixar cozer em lume brando e com tampa durante ~7 minutos. Depois do bulgur estar cozido e sem água verter para uma taça.
- 2º Numa taça combinar o tomate, a cebola roxa, o pimento, o pepino, o feijão, os tremoços. Temperar com o azeite, sumo de limão/lima, pimenta de cayenne, cominhos, malagueta, coentros e sal fino.
- 3º Numa bowl combinar todos os ingredientes anteriores e finalizar com as sementes de chia.
- 4º Bom apetite!

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [557 g]	% DR
ENERGIA	86 kcal	481 kcal	24 %
PROTEÍNA	3 g	19 g	38 %
H. CARBONO	10 g	54 g	21 %
AÇÚCARES	2 g	11 g	13 %
GORDURA	3 g	19 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	21 g	84 %
SÓDIO	130 mg	724 mg	30 %