



SALADA DE BACALHAU COM GRÃO DE BICO (HIPOCALÓRICA)

A salada de grão de bico é extremamente fácil de ser feita e pode ser combinada com vários ingredientes. Combinada com o bacalhau, é um prato leve e saboroso. Como a maioria dos peixes, o bacalhau é de fácil digestão e tem grande quantidade de proteínas e vitaminas. Se você está procurando uma salada descomplicada, rápida e prática, veio ao lugar certo.

 40 minutos 1 hora e 20 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 prato de grão-de-bico cozido (demolhado) [400 g]
- 600 gramas de bacalhau desfiado demolhado
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 1 unidade, tipo coração de tomate cru [214 g]
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- 100 gramas de vinho maduro branco
- 1/2 mão-cheia de azeitona [31 g]
- 6 colheres de sopa de salsa crua [30 g]
- 1 colher de sobremesa rasa, fino de sal [11 g]
- 1 colher de chá de pimenta preta [2 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cozido [112 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descasque a cebola e os alhos, corte a cebola em meias-luas, pique finamente os dentes de alho e corte em cubos pequenos o tomate. Refogue-os numa frigideira com azeite. Junte o bacalhau, misture e deixe cozinhar por cerca de 2 a 3 minutos, em lume brando, mexendo de vez em quando.
- 2º Regue com o vinho e deixe apurar. De seguida, adicione o grão, tempere com uma pitada de pimenta e, se necessário, adicione um pouco de sal. Envolve bem.
- 3º Retire do lume e junte azeitonas, salsa picada e os ovos cozidos, cortados em rodela. Regue com um fio de azeite e sirva [1g].

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [413 g]	% DR
ENERGIA	88 kcal	365 kcal	18 %
PROTEÍNA	10 g	42 g	85 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	4 g	4 %
GORDURA	2 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	774 mg	3200 mg	133 %