



SALADA DE BACALHAU COM GRÃO DE BICO (HIPERCALÓRICA)

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

- 2 pratos de grão-de-bico cozido [demolhado] (800 g)
- 500 gramas de bacalhau desfiado demolhado Continente
- 2 unidades, com casca de cebola crua (424 g)
- 2 unidades, tipo coração de tomate cru (428 g)
- 6 dentes de alho cru (18 g)
- 200 gramas de vinho maduro branco
- 1 mão-cheia de azeitona (61 g)
- 12 colheres de sopa de salsa crua (60 g)
- 1 colher de sobremesa rasa, fino de sal (11 g)
- 2 colheres de chá de pimenta preta (4 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 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 (593 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	500 kcal	25 %
PROTEÍNA	7 g	43 g	87 %
H. CARBONO	7 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	1 g	8 g	9 %
GORDURA	2 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	14 g	55 %
SÓDIO	550 mg	3261 mg	136 %