



CARIL DE GRÃO

INGREDIENTES

- Azeite q.b.
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1/4 prato de cebola crua (50 g)
- 200 gramas de grão-de-bico cru
- Sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Caril e louro em pó q.b.
- 1 lata pequena de leite de coco light

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Fazer um refogado com azeite, cebola picada e alho picado. Se necessário adicionar água
- 2º Adicionar o grão de bico cozido (lavado e escorrido)
- 3º Temperar
- 4º Adicionar o leite de coco e caril
- 5º Confeccionar em lume brando durante aproximadamente 20 minutos
- 6º Retificar os temperos se necessário

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	231 kcal	12 %
PROTEÍNA	10 g	19 %
H. CARBONO	26 g	10 %
AÇÚCARES	3 g	3 %
GORDURA	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	29 %
SÓDIO	1485 mg	62 %