

**BACALHAU COM GRÃO** 2 porções**INGREDIENTES**

- 200 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 1 unidade de ovo de galinha cozido [56 g]
- 200 gramas de bacalhau seco e salgado, demolhado cozido
- 1/2 prato de cebola crua [100 g]
- 2 colheres de sopa de salsa crua [10 g]
- 1 colher de sopa de vinagre [8 g]
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º 1. Cozer o bacalhau em água a ferver durante 10 a 15 minutos. Retirar e deixe arrefecer. Lascar grosseiramente. 2. Cozer os ovos. 3. Aquecer o grão-de-bico cozido na água do bacalhau, durante 2-3 minutos, para ganhar mais sabor. 4. Numa taça colocar o grão e o bacalhau. 5. Temperar com um fio de azeite e vinagre e envolver. 6. Adicionar por cima os ovos em fatias e a salsa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [287 g]	% DR
ENERGIA	122 kcal	351 kcal	18 %
PROTEÍNA	13 g	39 g	78 %
H. CARBONO	6 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	12 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	23 %
SÓDIO	531 mg	1526 mg	64 %