



BULGUR COM FEIJÃO PRETO, TOMATE CHERRY, CAJUS E AZEITONAS

Uma receita prática e bem fresquinha para os dias mais quentes.

 30 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100g de bulgur cru
- 150 gramas de feijão preto cozido (enlatado)
- 1 chávena de tomate cherry
- 15 gramas de caju
- 6 azeitonas

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar o bulgur. Cozê-lo de forma semelhante à que cozeríamos a massa.
- 2º Lavar bem o tomate cherry, as azeitonas e o feijão preto. Reservar.
- 3º Colocar num prato bulgur, e os restantes acompanhamentos sugeridos. Podemos variar e adaptar a gosto, já que considero este cereal muito versátil!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (432 g)	% DR
ENERGIA	114 kcal	494 kcal	25 %
PROTEÍNA	6 g	25 g	50 %
H. CARBONO	19 g	80 g	31 %
AÇÚCARES	2 g	9 g	10 %
GORDURA	1 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	30 g	122 %
SÓDIO	225 mg	973 mg	41 %