



## GRÃO DE BICO COM BULGUR, PIMENTOS E COGUMELOS SALTEADOS

Uma refeição leve e saborosa, que pode ser consumida quente ou fria, num género de salada.

 15 minutes 30 minutes 3 porções

## INGREDIENTS

- 100 gramas de bulgur cru
- 300 grams of grão-de-bico cozido (demolhado)
- 1 pimento vermelho cru (232 g)
- 1 pimento verde cru (169 g)
- 400 gramas de cogumelos laminados
- 2 colheres de sopa of azeite (14 g)
- 150 grams of cebola crua
- Temperos a gosto: usei alho em pó, sal fino, orégãos e pimenta em pó.

## COOKING METHOD

- 1º Cozer o bulgur num tacho com água e sal. Reservar.
- 2º Demolhar o grão de bico e cozer previamente (ou usar enlatado). Reservar.
- 3º Numa frigideira colocar 2 colheres de sopa de azeite e deixar aquecer. De seguida colocar a cebola às rodelas, deixando alourar 1 minuto.
- 4º Adicionar ao preparado anterior o pimento cortado aos bocadinhos e os cogumelos laminados e temperar a gosto.
- 5º De seguida, juntar na frigideira o grão de bico e deixar alourar. Pode também adicionar o bulgur ou adicionar apenas no final. Servir a gosto.

## NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (417 g)	% DRI
ENERGY	80 kcal	335 kcal	17 %
PROTEIN	4 g	17 g	33 %
CARBOHYDRATE	12 g	51 g	19 %
SUGARS	1 g	6 g	6 %
FAT	2 g	8 g	11 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	1 g	5 %
FIBER	3 g	13 g	54 %
SODIUM	126 mg	523 mg	22 %