Andreia Lopes
Nutricionista · 3742N

GRÃO DE BICO TOSTADO NO FORNO

Uma opção de snack diferente ou mesmo acompanhamento para refeições principais.

5 minutos
20 minutos
3 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- Temperos a gosto: usei alho em pó, sal, orégãos.
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Pré-aquecer o forno a 180ºC.
2º Colocar o grão de bico num tabuleiro antiaderente com o azeite, mexer bem e levar ao forno. Ir mexendo a cada 5-10 minutos.
3º Servir a gosto, inserido numa refeição como almoço ou jantar ou como snack.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DR
ENERGIA	150 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	17 %
H. CARBONO	16 g	17 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	20 %
SÓDIO	243 mg	250 mg	10 %