






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 180°C.
- 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 %