




BOLINHOS DE GRÃO DE BICO

 40 minutos

 12 bolinhos

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 50 gramas de farinha de arroz
- Sumo de 1/2 limão pequeno (cerca de 1 colher de sopa, 5g)
- Temperos a gosto: alho em pó, sal, salsa, orégãos...

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Triturar o grão de bico num robot de cozinha. Reservar.
- 3º Adicionar os restantes ingredientes ao preparado anterior e misturar bem (pode usar as mãos). Formar pequenas bolas e levar ao forno, num tabuleiro forrado com papel vegetal, durante 20-30 minutos (ir virando para alourar de forma uniforme por todo). Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR BOLINHO (28 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 200 kcal | 57 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 2 g | 5 % |
| H. CARBONO | 22 g | 6 g | 2 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 0 g | 0 % |
| GORDURA | 8 g | 2 g | 3 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 175 mg | 50 mg | 2 % |