



## CROQUETES DE GRÃO DE BICO

Esta receita foi feita com o intuito de aproveitar o arroz branco cozido que tinha no frigorífico há 2 dias... E eu não estava com vontade de o comer, por isso tive de reinventar :)

 45 minutos 24 croquetes

## INGREDIENTES

- 500 gramas de grão-de-bico cozido [demolhado]
- 260 gramas de arroz cozido simples ou 260 gramas de batata cozida
- 100 gramas de cebola crua [1 unidade média]
- 5 unidades de alho cru [15 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- Sumo de meio limão
- Temperos a gosto: alho em pó, salsa, orégãos, sal...
- 40 gramas de linhaça dourada e moída [para panar] ou 40 gramas de pão ralado [para panar]
- 60 gramas de farinha de arroz

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Triturar o grão de bico, o arroz, a cebola e o alho. Colocar numa taça, adicionar a farinha de arroz e temperar com azeite, sal, salsa, orégãos [...]. Amassar bem [usei as mãos].
- 3º Formar pequenos croquetes e panar com linhaça moída ou pão ralado e levar ao forno, num tabuleiro forrado com papel vegetal, a 180°C, durante cerca de 30 minutos. Virar a meio para dourar uniformemente.
- 4º Servir a gosto.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CROQUETE (42 g)	% DR
ENERGIA	161 kcal	68 kcal	3 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	5 %
H. CARBONO	23 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	7 %
SÓDIO	186 mg	78 mg	3 %