Bárbara de Almeida
Nutricionista · 58834

# CALDO DE GRÃO DE BICO COM QUINOA

Essa opção de sopa é uma excelente opção para quem deseja consumir uma refeição rica em proteína e/ou ganhar massa muscular.

2 horas
10 horas
5 porções

## INGREDIENTES

- 4 colheres de quinoa em grãos crua
- sal a gosto
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 3 unidades de tomate, vermelho, maduro, sem pele e sem sementes
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)
- 5 folhas de manjericão, fresco (3 g)
- 500 ml de água com ervas finas
- 250 gramas de grão-de-bico cru (1.5 xicara)

## MÉTODO DE PREPARO

1º Deixe o grão-de-bico de molho na água por uma noite. Escorra e cozinhe com com a água com as ervas por 20 minutos ou até que os grãos estejam macios. Em uma panela à parte, coloque a quinua e cubra com água, com um pouco de sal e cozinhe por 10 minutos e escorra. Quando o grão-de-bico estiver morno, bata no liquidificador metade do grão-de-bico com todo o caldo e reserve. Em uma outra panela, refogue a cebola com o azeite e junte a quinua cozida, o tomate e o restante do grão-de-bico. Adicione o caldo batido e tempere com as ervas e, se necessário, ajuste o sal.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (215 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 102 kcal | 220 kcal | 11 % |
| CARBOIDRATOS | 16 g | 34 g | 11 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 12 g | 16 % |
| GORDURA | 2 g | 5 g | 9 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 7 g | 29 % |
| SÓDIO | 79 mg | 169 mg | 7 % |