



GRÃO DE BICO ASSADO

 50 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de servir de grão-de-bico cozido (demolhado) (144 g)
- 1 colher de chá rasa, fino de sal (5 g)
- 1/2 colher de café de pimentão doce (fumado)
- 3 colheres de sopa de azeite (21 g)
- q.b. pimenta moída/piri piri

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Preaquecer o forno a 200 °C [temperatura média].
- 2º Lavar e escorrer bem o grão.
- 3º Colocar o grão num tabuleiro de ir ao forno.
- 4º Temperar com o azeite, sal, pimenta/piri-piri e o pimentão doce/páprica.
- 5º Misturar bem os temperos.
- 6º Levar ao forno e assar por cerca de 40 minutos. Dica: cobrir com papel de alumínio e mexer [pelo menos a meio da confeção].
- 7º Quando o grão estiver crocante retirar do forno, esperar que arrefeça e guardar num pote com fecho hermético.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (57 g)	% DR
ENERGIA	221 kcal	126 kcal	6 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	8 %
H. CARBONO	14 g	8 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	14 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	10 %
SÓDIO	1378 mg	787 mg	33 %