



GRÃO-DE-BICO ASSADO COM ESPECIARIAS - PANELINHA

Olha que ideia boa: que tal transformar o petisco em opção mais saudável e ainda deliciosa? Esse grão-de-bico assado é exótico e faz um contraponto perfeito com um drink geladinho.

 1 hora 4 porções

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (492 g)
- 1 colher de sopa de condimento, semente de cominho (7 g)
- 1 colher de sopa de condimento, paprica (7 g)
- 5 gramas de limão
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (24 g)
- 1 saco pequeno de sal dietético (15 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 200 °C (temperatura média).
- 2º Escorra o grão-de-bico numa peneira. Se quiser, passe em água corrente e deixe escorrer bem. Transfira para uma assadeira antiaderente.
- 3º Regue com o azeite, e salpique com o cominho, a páprica, o sal e a pimenta-do-reino moída na hora. Misture bem os temperos ao grão-de-bico usando uma espátula ou chacoalhando a assadeira em vaivém.
- 4º Leve ao forno e deixe assar por cerca de 40 minutos. Retire do forno, misture as raspas de limão e sirva a seguir. Guarde em potes com fecho hermético.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (138 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	267 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	26 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	15 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	11 g	43 %
SÓDIO	644 mg	889 mg	37 %