



SALADA DE GRÃO-DE-BICO COM AVOCADO E TOMATE - PANELINHA

O trio avocado, pimenta e coentro trazem um ar mexicano para a salada de grão-de-bico. Refrescante e diferente, vira uma salada-refeição que tira o cardápio da rotina.

INGREDIENTES

- 3 xícaras de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (492 g)
- 3 colheres de sopa cheias picado de abacate (135 g)
- 240 gramas de tomate
- 1/2 unidade de pimenta, hot chili, vermelha, cru (23 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva (40 g)
- 1/4 xícara de chá de folha de coentro, crua (4 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave e corte as pimentas dedo-de-moça ao meio, no sentido do comprimento. Com a ponta da faca, raspe e descarte as sementes e pique fino as metades. Dica: para evitar acidentes com dedos apimentados nos olhos, passe óleo ou azeite nas mãos depois de cortar as pimentas — a capsaicina, substância responsável pelo ardor, é lipossolúvel. Depois, lave as mãos com sabonete para tirar o óleo.
- 2º Lave, seque e corte os tomates em cubos pequenos. Corte o avocado ao meio, no sentido do comprimento. Descarte o caroço e descasque as metades com cuidado para manter o formato da fruta; corte cada metade em fatias de 0,5 cm, no sentido do comprimento.
- 3º Numa tigela média, coloque o caldo de limão, o azeite e a pimenta dedo-de-moça picada, tempere com o sal e misture bem.
- 4º Passe o grão-de-bico pela peneira e deixe escorrer bem a água. Junte os grãos à tigela com o molho, adicione os tomates e misture delicadamente. Transfira para uma travessa e sirva com o avocado e folhas de coentro a gosto.
- 5º PARA COZINHAR O GRÃO-DE-BICO EM CASA Numa tigela, deixe 1 xícara (chá) de grão-de-bico seco de molho em 3 xícaras (chá) de água, por pelo menos 8 horas (se preferir, faça o demolho na noite anterior ao preparo). Na hora de cozinhar escorra a água e escolha um dos métodos: - Na panela de pressão: coloque os grãos demolhados, cubra com 4 xícaras (chá) de água e cozinhe por 15 minutos, contados depois que a panela apitar. Lembre-se de baixar o fogo quando a panela apitar e deixar toda a pressão sair antes de abrir a tampa. -Na panela convencional: coloque os grãos demolhados, cubra com 2 litros de água e deixe cozinhar por cerca de 1h10, contada após a fervura. Se você é expert em planejamento, pode usar o grão-de-bico já cozido e congelado. Basta mergulhar por alguns minutos em água fervente para descongelar antes de usar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	141 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	20 %
SÓDIO	6 mg	0 %