



GRÃO-DE-BICO EXOTIQUE - PANELINHA

Este grão-de-bico assado, bem condimentado, fica crocante e bem do delicioso. Acione temperos orientais para criar um clima exótico e opte por ser prático: já que o tempo urge, vá de grão-de-bico pré-cozido, comprado em lata ou a vácuo.

 2 horas 4 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (328 g)
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho (2 g)
- 1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)
- 3 unidades de alho cru (9 g)
- 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)
- 5 gramas de limão

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preaqueça o forno a 225 °C (temperatura alta).
- 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, e junte o alho. Misture bem os temperos ao grão-de-bico usando uma espátula ou chacoalhando a assadeira em movimentos de vaivém.
- 4º Leve ao forno e deixe assar por cerca de 1h
- 5º Retire do forno, misture as raspas de limão e sirva a seguir.
- 6º Dica Para conservar o grão-de-bico assado crocante por mais tempo, guarde em potes com fechamento hermético.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (97 g)	% DDR
ENERGIA	202 kcal	195 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	25 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	10 %
GORDURA	9 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	7 g	28 %
SÓDIO	913 mg	885 mg	37 %