nutrium

Beatriz Paes
Nutricionista · 16930

PASTA DE GRÃO-DE-BICO COM AZEITE

Uma versão bem portuguesa, com certeza, da pasta de grão-de-bico. A salsinha dá frescor; e o alho, intensidade. E em vez de tahine, vai azeite. Pois!

30 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (164 g)
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- 15 gramas de bebida, água de torneira
- 8 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (64 g)
- 10 raminhos de salsinha, crua (10 g)
- 1 saco pequeno de sal dietético (15 g)
- 2 colheres de chá, moído de condimento, pimenta do reino (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Sobre uma tigela passe os grãos-de-bico por uma peneira e deixe escorrer bem a água.

2º Com a lateral da faca, amasse o dente de alho e descarte a casca. Lave, seque e pique a salsinha grosseiramente.

3º No processador de alimentos, coloque metade grão-de-bico, o alho, a água e 3 colheres (sopa) de azeite. Bata bem até formar uma pasta lisa – esse passo é importante não só para bater o grão-de-bico mas também para triturar o alho. Transfira para uma tigela e reserve.

4º Coloque a outra metade do grão-de-bico no processador. Junte o restante do azeite e bata no modo pulsar apenas para quebrar os grãos – eles vão dar uma textura rústica para a pasta. Junte os grãos batidos à pasta na tigela, misture a salsinha, prove e tempere com sal e pimenta. Sirva a seguir com torradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (46 g)	% DDR
ENERGIA	310 kcal	142 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	18 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	3 %
GORDURA	25 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	9 %
SÓDIO	1282 mg	589 mg	25 %