



ERVILHA ASSADA COM ESPECIARIAS - PANELINHA

A ervilha descongela rapidinho e depois vai para o forno convencional com uma mistura de especiarias. O resultado é um aperitivo criativo, perfumado e bem, bem saboroso.

INGREDIENTES

- 300 gramas de ervilha em grão
- 1.5 colheres de sopa de azeite de oliva [12 g]
- 1 colher de chá de condimento, semente de cominho [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 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 220 °C [temperatura alta].
- 2º Coloque as ervilhas numa tigela de vidro e leve ao micro-ondas por 1 minuto, mexendo na metade do tempo para descongelar.
- 3º Forre uma assadeira com um pano de prato limpo e seque bem os grãos de ervilha - quanto mais sequinhos, mais crocantes eles ficam.
- 4º Passe os grãos de ervilha secos para a assadeira. Regue com o azeite, tempere com o cominho, a canela, sal e pimenta-do-reino. Misture bem com uma espátula para envolver todos os grãos e espalhe bem na assadeira.
- 5º Leve ao forno para assar por cerca de 20 minutos, até dourar e ficar crocante. Deixe esfriar antes de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	23 %
SÓDIO	1055 mg	44 %