



GRÃOOMELETE @BRUMERCES

 5 minutos

 20 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de grão-de-bico (92 g)
- 1/2 xícara de chá de água
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- legumes à vontade
- Temperos naturais que preferir

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, adicione a farinha de grão-de-bico, a água, e temperos de sua preferência como azeite, a cúrcuma, o fermento [opcional], o sal, a pimenta e os temperos extras como alho em pó e cebola em pó. Misture bem até formar uma massa homogênea. Se a mistura estiver muito grossa, adicione um pouco mais de água até atingir a consistência de uma massa de omelete, mais líquida, mas sem ser rala demais.
- 2º Em uma tigela, adicione a farinha de grão-de-bico, a água, o azeite, a cúrcuma, o fermento [se estiver usando], o sal, a pimenta e os temperos extras como alho em pó e cebola em pó. Misture bem até formar uma massa homogênea. Se a mistura estiver muito grossa, adicione um pouco mais de água até atingir a consistência de uma massa de omelete, mais líquida, mas sem ser rala demais.
- 3º Em uma frigideira antiaderente, adicione um pouco de azeite e refogue os legumes escolhidos até ficarem levemente dourados e cozidos. Você pode usar cogumelos, tomate, cebola, pimentão, espinafre ou qualquer outro vegetal de sua preferência.
- 4º Com os legumes prontos, despeje a mistura de grão-de-bico na frigideira sobre os legumes. Deixe cozinhar em fogo baixo por cerca de 5 a 7 minutos, ou até as bordas começarem a dourar e o centro firmar. Com a ajuda de uma espátula, vire a grãoomelete com cuidado e cozinhe o outro lado por mais 3 a 4 minutos, até dourar.
- 5º Retire a grãoomelete da frigideira e sirva imediatamente. Você pode acompanhar com uma salada, molho de tahine ou até um pouco de abacate.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (110 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	214 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	24 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	14 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	20 %
SÓDIO	176 mg	194 mg	8 %