



GRÃO-DE-BICO CROCANTE

Perfeita para os lanchinhos, para comer com saldas e até mesmo para complementar as refeições principais!

INGREDIENTES

- 250 gramas de grão-de-bico, cozido. Se preferir use o enlatado mas nesse caso NÃO adicione sal na hora de temperar.
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 colher de sopa de orégano OU manjerição seco
- 1 colher de chá de alho em pó
- Páprica doce a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o grão-de-bico para que fique "al dente", escorra e deixe-o secar em uma forma sobre um papel toalha ou no escorredor de macarrão. Caso tenha utilizado o grão-de-bico enlatado, lave-o em água corrente, antes de escorrer e deixá-lo secar. Em uma bacia misture o grão-de-bico com o azeite e os temperos. Distribua os grãos em uma assadeira. Leve ao forno para desidratar [em torno de uma hora]. A cada 15 minutos agite a forma para que dourem por igual. O ponto é quando os grãos ficam crocantes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	189 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	28 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	32 %
SÓDIO	230 mg	10 %