



SNACK DE GRÃO DE BICO

Aprenda a fazer um snack de grão de bico crocante, delicioso e nutritivo para acompanhar sua salada de folhas, servir como aperitivo ou até mesmo levar para o trabalho como opção de lanche.

 1 hora e 30 minutos 1 hora e 30 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de grão-de-bico cru
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (40 g)
- 3 colheres de sopa de condimento, paprica (20 g)
- 2 colheres de sopa, moído de condimento, pimenta do reino (14 g)
- 1 pitada de sal refinado - a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o grão-de-bico em uma vasilha, cubra com o triplo de água e deixe de molho por 12 horas;
- 2º Escorra e lave. Coloque em uma panela de pressão, cubra com dois dedos de água e deixe cozinhar em fogo médio. Quando pegar pressão, abaixe o fogo, conte 5 minutos e desligue;
- 3º Pré-aqueça o forno a 210°C;
- 4º Escorra os grãos, retire as casquinhas que estiverem por cima e os grãos que estiverem quebrados. Coloque em uma vasilha, adicione o azeite, a páprica, a pimenta e tempere com sal a gosto;
- 5º Misture delicadamente, coloque em uma assadeira antiaderente e leve para assar por cerca de 40 minutos ou até estarem bem crocantes;
- 6º Não deixe os grãos sobrepostos, deixe eles bem espalhados pela assadeira;
- 7º Vá experimentando para saber o ponto e retire os petiscos do forno a cada 15 minutos e dê uma chacoalhada na assadeira. Depois de pronto, espere esfriar e armazene.
- 8º Sugestões: 1) Os temperos podem variar com o sabor que mais gostar. 2) Pode ser uma opção de lanche prático para levar na bolsa.
- 9º Armazenamento: 1) Armazenar em pote de vidro com tampa limpo e higienizado. 2) Tempo de armazenamento. 15 dias 3) Dica para manter crocante. Envolver em papel alumínio antes de armazenar no pote de vidro. E o grão de bico deve estar em temperatura ambiente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (48 g)	% DDR
ENERGIA	392 kcal	186 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	53 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	19 g	9 g	12 %
GORDURA	14 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	6 g	24 %
SÓDIO	89 mg	42 mg	2 %