



GRÃO DE BICO CROCANTE

Gostas de snacks salgados, aqui tens uma opção saudável e saborosa com a vantagem de ser bem menos calórica do que frutos secos e mais rica em fibras :)

 40 minutos 10 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de grão-de-bico cozido [demolhados de frasco]
- 1 colher de chá, grosso de sal [8 g]
- 1 colher de chá de pimentão doce ou papparica [7g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 colher de chá de alho em pó [3 g]
- 1 colher de chá de pimenta preta [2 g]
- 1 colher de chá rasa de amido de milho [pó] [2 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar o grão previamente cozido e secar muito bem com a ajuda de um pano
- 2º Para quem tem dificuldades digestivas com o grão aconselho a fazer um passo extra e remover as cascas/peles
- 3º Numa taça juntar o grão com todos os temperos e misturar bem
- 4º Levar ao forno pré aquecido a 180° ou air fryer num tabuleiro forrado com papel vegetal até ficar crocante.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (43 g)	% DR
ENERGIA	146 kcal	63 kcal	3 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	7 %
H. CARBONO	17 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	1 %
GORDURA	4 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	9 %
SÓDIO	981 mg	421 mg	18 %