

## TABULE DE MILLET [GLUTEN FREE]



Por Gisela Arnaud Com origem na Asia e África, o Millet é um tipo de cereal muito rico em nutrientes. Ótima opção para substituir o arroz, as massas e batatas, com a vantagem de ser fonte de cálcio, fósforo, magnésio, folato e aminoácidos. Também conhecido como Painço, o Millet é muito fácil de preparar e extremamente versátil. Hoje a receita é de Tabule, mas podes usar a tua criatividade em preparos variados, como acompanhamento para saladas, por exemplo. Vale experimentar!

-  20 minutos
-  35 minutos
-  12.5 colheres de sopa

## INGREDIENTES

- 1 chávena de Millet seco
- 4 colheres de sopa de salsa crua batida na faca [não precisa picar muito]
- Um punhado de hortelã fresca cortada com as mãos
- 1/2 unidade de pepino cru com casca cortado em pedaços pequenos
- 1 unidade, tipo alongado/xuxa de tomate cru, firme e sem sementes
- 3 dentes de alho cru
- 1 unidade média de cebola
- 100 gramas de queijo Feta [opcional]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lave bem e deixe o Millet em demolho na noite anterior, troque a água 2 ou 3 vezes durante a manhã antes de cozinhar
- 2º Escorra o Millet, lave bem e cozinhe em 2 chávenas de água já a ferver. Junte o alho batido e a cebola cortada em pedaços pequenos (ou a gosto)
- 3º Deixe cozinhar por 10 ou 15 minutos [pode variar de acordo com a potência do lume]. Caso a água seque e ainda queira um pouco mais macio, pode desligar e deixar na panela tampada por mais 5 ou 10 minutos
- 4º Enquanto o Millet estiver a ferver, corte o hortelã, a salsa, o pepino e o tomate em pedaços bem pequenos
- 5º Retire o Millet da panela quando atingir o ponto desejado e despeje em uma travessa para arrefecer um pouco. Solte os grãos com um garfo.
- 6º A seguir, acrescente os demais ingredientes, 2 colheres de sopa de azeite, sal e ervas aromáticas [queijo feta cortado em lascas opcional]
- 7º Decore o prato e sirva a seguir

8º Pode ser armazenado em frigorífico por 2 ou 3 dias

9º Obs: Esta é apenas uma sugestão de preparo pois, assim como a quinoa e o arroz, o millet pode funcionar muito bem como base para outras saladas (ver sugestões aqui no site em Receitas Gisela Arnaud) ou como um acompanhamento simples.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 COLHERES DE SOPA (80 g)	% DR
ENERGIA	196 kcal	157 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	11 %
H. CARBONO	27 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	2 %
GORDURA	6 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	12 %
SÓDIO	7 mg	6 mg	0 %