Inês Panão
Nutricionista · 3011N

GRÃO DE BICO TOSTADO

1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de grão-de-bico cozido (demolhado) (34 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Pré-aqueça o forno a 220°C e forre um tabuleiro com papel vegetal.

2º Escorra muito bem o grão e deite-o numa taça larga. Adicione os restantes ingredientes e misture bem (pode acrescentar paprika, açafrão a gosto também).

3º Deite no tabuleiro e leve ao forno durante cerca de 30 minutos mexendo várias vezes durante a cozedura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (41 g)	% DR
ENERGIA	203 kcal	75 kcal	4 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	6 %
H. CARBONO	17 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	4 g	1 g	1 %
GORDURA	12 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	9 %
SÓDIO	205 mg	76 mg	3 %