

VATAPÁ DE GRÃO DE BICO

VATAPÁ DE GRÃO DE BICO PROTÉICO

23 horas

23 horas

2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (164 g)
- 1/2 garrafa de leite de coco (100 g)
- 2 colheres de sopa de azeite de dendê (16 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º COZINHE O GRÃO DE BICO BEM COZIDO DEPOIS BATA NO LIQUIDIFICADOR COM O LEITE DE COCO EM UMA PANELA ACRESCENTE O DENDÊ COM A CEBOLA ATÉ REFOGAR, DEPOIS ADICIONE O GRÃO DE BICO BATIDO
- 2º ESPERE ENGROSSAR E ADICIONE SAL E TEMPERO A GOSTO ANTES DE DESLIGAR, ADICIONE A SALSINHA OU CHEIRO VERDE E SIRVA! DELÍCIA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (152 g)	% DDR
ENERGIA	205 kcal	311 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	17 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	11 %
GORDURA	14 g	21 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	13 g	59 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	28 %
SÓDIO	9 mg	13 mg	1 %