



CROQUETE DE GRÃO-DE-BICO COM COUVE

 40 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de grão-de-bico cozido [328 g]
- 2 folhas médias de couve manteiga, picada [40 g]
- 2 colheres de sopa de linhaça [20 g]
- 2 dentes de alho, picados [6 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1/4 xícara de chá de água [59 ml]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1/2 xícara de polvilho doce [10 g]
- 1 colher de chá de paprica [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Triture o grão de bico;
- 2º Refogue a cebola e o alho até dourarem, adicionando a couve por cerca de 2 minutos;
- 3º Em uma vasilha, junte todos os ingredientes, com exceção do polvilho e da páprica e molde os bolinhos;
- 4º Misture o polvilho com a páprica;
- 5º Passe os bolinhos nesta mistura e leve para assar em forno preaquecido a 200°C por 25 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (64 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	107 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	22 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	6 %
GORDURA	7 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	4 g	17 %
SÓDIO	462 mg	295 mg	12 %