



GRÃOMELETE

Aprenda como fazer grão-melete, uma opção de refeição saudável, nutritiva e simples de preparar. Vegana e sem glúten, pode ser servida com os mais diversos acompanhamentos.

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 50 g de farinha de grão-de-bico
- 8 gramas de polvilho doce
- 1/2 colher de chá de sal (4 g)
- ¼ de colher (chá) de cúrcuma em pó + ½ colher (chá) de alho em pó + ½ colher (chá) de mostarda + pimenta-do-reino a gosto
- 120 ml de água (1/2 copo)
- 100–120 g de vegetais de sua preferência, cortados em pedaços menores (opcional)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa tigela, adicionar a farinha de grão-de-bico, o polvilho doce, o sal, a curcuma em pó, o alho em pó, a mostarda em pó e a pimenta-preta, e misturar bem. De seguida, adicionar a água e voltar a misturar, mexendo até não restar nenhum grumo de farinha. Recomendar o uso de uma vara de arames para facilitar.
- 2º Opcional: envolver os legumes na massa e misturar.
- 3º Deitar a massa numa frigideira antiaderente já quente, em lume médio, espalhar bem. Deixar cozinhar até o grão-melete ficar firme. Virar com a ajuda de uma espátula e cozinhar mais alguns minutos. Servir de imediato com o acompanhamento da preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (313 g)	% DR
ENERGIA	83 kcal	261 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	13 g	27 %
H. CARBONO	13 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	6 %
GORDURA	1 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	33 %
SÓDIO	470 mg	1470 mg	61 %