



RECEITA SNACK DE GRÃO DE BICO

Snack de Grão de bico, perfeito para compor refeições do dia a dia ou ser um petisco para eventos!

 9.5 porções

INGREDIENTES

- Grão de bico cozido - 3 xícaras de chá
- Azeite de oliva extra virgem - 3 colheres de sopa
- Cúrcuma em pó - 3 colheres de chá
- Páprica doce ou defumada - 1 colher de sopa
- Pimenta do reino - a gosto
- Sal - a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pré aqueça o forno a 200°C
- 2º Seque os grãos com um papel toalha e os despeje em uma assadeira
- 3º Regue com azeite e tempere, misturando bem
- 4º Leve ao forno e deixe assar por cerca de 40 minutos. No meio do tempo, chacoalhe assadeira para impedir que os grãos grudem no fundo
- 5º Após assados, espere esfriar e guarde em um pote com fechamento hermético

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 4 COLHERES DE SOPA (75 g)	% DDR
ENERGIA	277 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	24 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	7 %
GORDURA	18 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	6 g	22 %
SÓDIO	96 mg	72 mg	3 %