Mariana Mello
Nutricionista · 7540

GRÃO DE BICO ASSADO (SNACK)

13.2 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1 conha média cheia de grão de bico (120 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- Limão, páprica, pimenta, sal (a gosto)

MÉTODO DE PREPARO

1º Comece deixando de molho por, no mínimo, 12h o grão de bico;
2º Após o período, descarte a água e coloque o grão de bico para cozinhar com uma nova água (Adicionar água 4 dedos acima dos grãos;
3º Cozinhe por 15 minutos após a panela pegar pressão;
4º Após cozido, coloque o grão de bico em um recipiente e tempere com limão, azeite, sal, páprica e pimenta preta à gosto;
5º Misture bem tudo e coloque em uma forma untada com azeite;
6º Leve ao forno 180°C por 30 minutos ou até sentir que o grão de bico já está crocante!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (13 g)	% DDR
ENERGIA	179 kcal	23 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	21 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	1 %
GORDURA	8 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	3 %
SÓDIO	5 mg	1 mg	0 %