

QUICHE COM MASSA DE GRÃO DE BICO

 50 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 210 gramas de grão de bico
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (40 g)
- 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)
- 4 pitadas de sal, cozinha (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o grão-de-bico de molho em água por uma noite. Troque a água, e cozinhe na panela de pressão por 20 minutos. Escorra e retire as casquinhas (são fatores anti- nutricionais). Escorra bem e deixe secar (quanto mais sequinho melhor ficará a massa da quiche). Passe no processador grosseiramente com os outros ingredientes da massa. Espalhe a massa no fundo e nas laterais de uma fôrma de aro removível e leve ao forno um pouquinho.
- 2º É aconselhado que o recheio seja feito com vegetais, requeijão e queijo branco, pode usar os ingredientes que já se tem em casa perdidos na gaveta (alho poró, brócolis, couve flor, frango, carne moída, proteína de soja, cenoura, cogumelo, milho, etc)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (87 g)	% DDR
ENERGIA	309 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	23 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	9 %
GORDURA	22 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	6 g	23 %
SÓDIO	243 mg	212 mg	9 %