

RECHEIO - GRÃO DE BICO COM ABACATE :)

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio picado de abacate [130 g]
- 1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal [164 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Amassar o grão de bico juntamente com abacate e temperar com sal, pimenta e suco de limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	127 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	23 %
SÓDIO	50 mg	2 %