



STROGONOFF DE GRÃO DE BICO

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picado de cebola [30 g]
- 2 xícaras de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal [328 g]
- 4 colheres de sopa de molho de tomate [80 g]
- 60 gramas de creme de ricota light
- 1 colher de chá de mostarda, pronta, amarela [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, adicione o azeite, a cebola e o alho e refogue bem.
- 2º Adicione o grão de bico já cozido e refogue
- 3º Quando estiver douradinho, acrescente sal, pimenta do reino e páprica defumada, misture bem.
- 4º Acrescente o molho de tomate e o creme de ricota light. Misture bem e deixe o molho engrossar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	236 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	20 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	16 %
GORDURA	4 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	9 g	36 %
SÓDIO	143 mg	245 mg	10 %