

RECEITA DE GRÃO DE BICO COM BATATA E CENOURA

3 gramas

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 100 gramas de batata cozida
- 50 gramas de cenoura cozida
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 10 gramas de limão (opcional)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misture tudo e tempere como desejar

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 3 GRAMAS (374 g)	% DR
ENERGIA	130 kcal	487 kcal	24 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	39 %
H. CARBONO	14 g	54 g	21 %
AÇÚCARES	1 g	5 g	6 %
GORDURA	5 g	18 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	14 g	54 %
SÓDIO	179 mg	670 mg	28 %