

ALMÔNDEGA DE GRÃO DE BICO

 48.9 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de grão-de-bico cru
- 1 unidade pequena de beterraba crua [80 g]
- 1 unidade média de cenoura crua [120 g]
- 4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [72 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 200 gramas de água mineral natural

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o grão de bico e reserve;
- 2º Descasque a beterraba, a cenoura é opcional a casca pode ser batida junto, pique para ajudar a bater e reserve;
- 3º Bata uma parte do grão de bico com um pouco de água só para ajudar a bater, a beterraba, a cenoura e temperos a gosto [sugestão: fumaça em pó, orégano, sal, pimenta do reino];
- 4º Vá batendo o restante do grão de bico em partes, depois junte tudo, misture e vá dando ponto com a farinha de aveia, pode acrescentar outras sementes, ou também farinha de linhaça;
- 5º Quando formar uma massa que dê para moldar, modele bolinhas de 19g a 22g, nesse momento você pode congelar com duração de até 3 meses ou dourar na frigideira para servir na hora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR ALMÔNDEGA [20 g]	% DDR
ENERGIA	218 kcal	44 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	36 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	12 g	2 g	3 %
Gordura	3 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	6 %
SÓDIO	242 mg	48 mg	2 %