



### SALADA DE GRÃO-DE-BICO REFRESCANTE

Chega daquela salada monótona e sem graça! Vamos variar, utilizando uma fonte de proteína vegetal, rica em fibras, para dar um up na sua saúde.

 20 minutos 20 minutos 5 porções

## INGREDIENTES

- 1 lata de grão-de-bico, semente madura, lata [448 g]
- 1/2 pimentão vermelho cru
- 10 unidades médias de tomatinhos, cru [340 g]
- 5 folhas de manjeriço, fresco [3 g]
- 1 colher de sopa de vinagre, balsâmico [16 g]
- 3 pitadas de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 5 unidades médias de azeitona preta em conserva [15 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave, seque e corte o pimentão ao meio, descarte as sementes e corte uma das metades em cubos pequenos. Aproveite a outra metade em outra preparação. Lave, seque e corte os tomates ao meio.
- 2º Leve uma frigideira ao fogo médio. Quando aquecer, regue com um fio de azeite, junte o pimentão, tempere com uma pitada de sal e refogue por 3 minutos, até dourar. Reserve.
- 3º Escorra o grão-de-bico numa peneira e transfira para uma tigela.
- 4º Junte o pimentão dourado, os tomates e azeitonas cortados, as folhas de manjeriço e misture delicadamente. Tempere com o vinagre balsâmico, azeite, sal e pimenta a gosto.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [190 g]	% DDR
ENERGIA	65 kcal	124 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	10 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	7 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	156 mg	298 mg	12 %