

Empadão de grão de bico

Super intestino

● Total 1 hora 2 porções

Ingredientes

ou

2 xícaras de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (164 g)

ou

1 colher de chá de manteiga, sem sal (14 g)

ou

1 pitada de sal, cozinha (0 g)

ou

água gelada aos poucos para dar ponto

ou

1 colher de café de cúrcuma em pó

ou

Legumes refogados (Brócolis, Cenoura, Couve-flor e Vagem)

ou

1 colher de sopa de requeijão sem lactose caseiro (20 g)

Método de preparo

1

Processe o grão de bico com os ingredientes da massa. Abra a massa em um ramequin e recheie com os legumes e requeijão, feche o empadão e pincele com azeite. Asse até dourar.

2

Processe o grão de bico com os ingredientes da massa. Abra a massa em um ramequin e recheie com os legumes e requeijão, feche o empadão e pincele com azeite. Asse até dourar.