



## GRÃO-DE-BICO CROCANTE

 10 minutos 35 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 1 lata de grão-de-bico cozido escorrido (260 g)
- 1/2 colher de chá de cominhos (1 g)
- 1/2 colher de chá de colorau (1 g)
- 1/4 colher de chá de pimenta cayenne ou piri-piri moído (0.5 g)
- 1/4 colher de chá de alho em pó (1 g)
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 1/2 colher de chá, fino de sal (4 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Preaqueça o forno a 200 °C.
- 2º Seque bem o grão-de-bico cozido; numa taça, misture-o com o azeite e as especiarias; coloque a mistura numa forma com papel vegetal e espalhe numa camada única, de forma a ficar sobreposto de forma mínima; leve ao forno durante cerca de 30 minutos.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (67 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA            | 137 kcal  | 92 kcal           | 5 %  |
| PROTEÍNA           | 8 g       | 6 g               | 11 % |
| H. CARBONO         | 17 g      | 11 g              | 4 %  |
| AÇÚCARES           | 1 g       | 1 g               | 1 %  |
| GORDURA            | 3 g       | 2 g               | 3 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g       | 0 g               | 1 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 5 g       | 3 g               | 14 % |
| SÓDIO              | 764 mg    | 513 mg            | 21 % |