



CRACKERS DE GRÃO-DE-BICO

Snack prático e de conteúdo em proteína ligeiramente superior a outras crackers devido à utilização de farinha de grão-de-bico. Substitua a mistura de especiarias por outros condimentos a gosto. Pode trocar por temperos simples como flor-de-sal, ou simplesmente omitir este passo.

 15 minutos 35 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 1/2 chávena de farinha de trigo integral (70 g)
- 1/2 chávena de farinha de grão-de-bico (70 g)
- 1/2 colher de chá de fermento em pó (4 g)
- 1/4 colher de chá rasa de sal (2 g)
- 50 ml de água
- 1 colher de chá de mistura de especiarias “italiana” ou ervas de Provence (2 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça larga, misture as farinhas de trigo integral e de grão-de-bico, o fermento e o sal. Junte 1 colher de sopa de azeite e a água e amasse; deixe a massa descansar por 10 min.
- 2º Sobre uma superfície enfarinhada, estenda a massa o mais fina possível (até uma espessura de 0,5 cm), com o auxílio do rolo da massa. Coloque numa forma forrada com papel vegetal e corte-a em retângulos de 2 cm de largura e 8 cm de comprimento. Pincele a massa com azeite.
- 3º Leve ao forno preaquecido a 180 °C por 18 min, virando as crackers a meio do processo. Retire do forno, pincele com azeite e salpique com a mistura de especiarias. Leve ao forno por mais 1 a 2 min.
- 4º Sirva no próprio dia ou conserve num recipiente fechado por 1 semana.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (35 g)	% DR
ENERGIA	305 kcal	107 kcal	5 %
PROTEÍNA	11 g	4 g	8 %
H. CARBONO	42 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	5 g	2 g	2 %
GORDURA	10 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	10 %
SÓDIO	614 mg	216 mg	9 %