

SALADA DE GRAO DE BICO

salada

🕒 40 minutos

🕒 40 minutos

🍴 5 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal
- 1 unidade pequena de cebola (30 g)
- 4 dentes de alho, cru (12 g)
- 4 colheres de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (20 g)
- 1 unidade de suco de limão, cru (48 g)
- 1 colher de chá de mostarda, pronta, amarela (5 g)
- 100 gramas de cebolinha
- 1 colher de sopa de salsa crua (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o grão-de-bico, retire a casca e reserve. Misture a cebola e o alho picados fininho, o azeite, a mostarda e o suco do limão. junte todos ingrediente em uma travessa, salpique o sal, coloque o molho e misture bem. Leve à geladeira por 30 minutos. Salpique o cheiro-verde na hora de servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	17 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	6 %
GORDURA	6 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	16 %
SÓDIO	18 mg	15 mg	1 %