



Grão de bico picante

Ingredientes

1 colher de sobremesa rasa de páprica picante
1 colher de chá de manjeriço desidratado
1 colher de chá de páprica defumada
300 gr = 3 xícaras de grão de bico cozido.
1 colher de sopa de azeite de oliva
1 folha de louro
Sal a gosto

Modo de preparo

Coloque o grão de bico de molho por 12 horas, após este período despreze a água, lave os grãos e cozinhe na panela de pressão com a folha de louro até que os grãos estejam macios, porém "al dente".

Após os grãos estarem cozidos, lave em água fria para interromper o cozimento e deixe-os escorrer bem num escorredor.

Num refratário coloque o grão de bico cozido e os demais ingredientes, adicione sal a gosto e misture bem.

Leve à geladeira e sirva quente ou gelado.

Rendimento: 2 porções de 150 gr cada.

Informação nutricional por porção:

Kcal: 290

Proteínas: 13g

Carboidratos: 41g

Fibras: 7g

Net carbs: 34g

Lipídios: 9g

Ferro: 4,3mg

Zinco: 2,3mg

Magnésio: 72mg

Manganês: 1,5mg

Vitamina E: 2,4mg