



GRÃO DE BICO COM BULGUR, PIMENTOS E COGUMELOS SALTEADOS

Uma refeição leve e saborosa, que pode ser consumida quente ou fria, num género de salada.

 15 minutos

 30 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de bulgur cru
- 300 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 1 pimento vermelho cru (232 g)
- 1 pimento verde cru (169 g)
- 400 gramas de cogumelos laminados
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 150 gramas de cebola crua
- Temperos a gosto: usei alho em pó, sal fino, orégãos e pimenta em pó.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer o bulgur num tacho com água e sal. Reservar.
- 2º Demolhar o grão de bico e cozer previamente (ou usar enlatado). Reservar.
- 3º Numa frigideira colocar 2 colheres de sopa de azeite e deixar aquecer. De seguida colocar a cebola às rodelas, deixando alourar 1 minuto.
- 4º Adicionar ao preparado anterior o pimento cortado aos bocadinhos e os cogumelos laminados e temperar a gosto.
- 5º De seguida, juntar na frigideira o grão de bico e deixar alourar. Pode também adicionar o bulgur ou adicionar apenas no final. Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (417 g)	% DR
ENERGIA	80 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	33 %
H. CARBONO	12 g	51 g	19 %
AÇÚCARES	1 g	6 g	6 %
GORDURA	2 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 g	54 %
SÓDIO	126 mg	523 mg	22 %