



GRÃO DE BICO CROCANTE, BULGUR, COGUMELOS E PIMENTOS SALTEADOS

Refeição prática, deliciosa, preparada em 20 minutos!

 10 minutos

 20 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de grão-de-bico cozido [demolhado] tostado no forno
- 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
- 50 gramas de bulgur cru
- Temperos a gosto: pimenta em pó, sal, salsa, alho em pó...
- 100 gramas de cebola crua
- 300 gramas de cogumelos crus laminados
- 1 unidade média de pimento cru [200 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar o azeite numa frigideira antiaderente e deixar aquecer. De seguida colocar a cebola e deixar alourar cerca de 1 minuto.
- 2º Colocar na frigideira os pimentos aos bocadinhos e os cogumelos, temperar a gosto e ir mexendo.
- 3º Num tacho à parte, cozer o bulgur com água e sal.
- 4º Depois de cozido, escorrer o bulgur e servir com os hortícolas salteados e o grão de bico crocante.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [508 g]	% DR
ENERGIA	74 kcal	376 kcal	19 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	37 %
H. CARBONO	10 g	50 g	19 %
AÇÚCARES	1 g	6 g	6 %
GORDURA	2 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	18 g	72 %
SÓDIO	64 mg	326 mg	14 %