



BOLINHOS DE GRÃO DE BICO

 40 minutos

 12 bolinhos

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g)
- 50 gramas de farinha de arroz
- Sumo de 1/2 limão pequeno (cerca de 1 colher de sopa, 5g)
- Temperos a gosto: alho em pó, sal, salsa, orégãos...

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer o forno a 180°C.
- 2º Triturar o grão de bico num robot de cozinha. Reservar.
- 3º Adicionar os restantes ingredientes ao preparado anterior e misturar bem (pode usar as mãos). Formar pequenas bolas e levar ao forno, num tabuleiro forrado com papel vegetal, durante 20-30 minutos (ir virando para alourar de forma uniforme por todo). Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR BOLINHO (28 g)	% DR
ENERGIA	200 kcal	57 kcal	3 %
PROTEÍNA	9 g	2 g	5 %
H. CARBONO	22 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	8 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	175 mg	50 mg	2 %