



TORRADINHA DE GRÃO DE BICO

60 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de Grão de bico
- 2 colheres de sopa de Farinha de arroz [32 g]
- 2 colheres de sopa de Fécula de batata [32 g]
- 1 colher de chá de Sal
- 2 colheres de sopa de Azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 colher de chá de Cebola desidratada [5g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar o grão de bico e bater no liquidificador.
- 2º Juntar os outros ingredientes e bater novamente até obter uma pasta.
- 3º Tirar a massa do liquidificador, fazer pequenos rolinhos (tipo nhoque) na espessura desejada, cortar em pequenas porções e colocar na assadeira untada com óleo. Assar em fogo médio até obter uma coloração dourada.
- 4º Servir assim que esfriar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [3 g]	% DDR
ENERGIA	231 kcal	7 kcal	0 %
CARBOIDRATOS	32 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	4 g	0 g	0 %
GORDURA	10 g	0 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	0 g	1 %
SÓDIO	1034 mg	32 mg	1 %