

PASTA DE GRÃO DE BICO

Deliciosa

🕒 10 horas

🕒 15 horas

🥄 28.1 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 3 conchas médias cheias de grão de bico (360 g)
- 1 unidade grande de cebola ralada (150 g)
- Suco de 1 limão
- 1 colher de chá rasa de sal dietético
- Pimenta em pó a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o grão de bico na panela de pressão até ficar macio.
- 2º Bata no liquidificador com duas conchas da água do cozimento.
- 3º Misture com os demais ingredientes, se necessário acrescente mais água do cozimento.
- 4º A textura deve ficar como um patê, Coloque um fio de azeite de oliva e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 COLHERES DE SOPA (40 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	22 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	2 g	10 %
SÓDIO	340 mg	136 mg	6 %