

"OMELETE" DE GRÃO-DE-BICO

Prato principal, ideal para almoço ou janta

🕒 35 minutos

🕒 45 minutos

🍴 2 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa [80 gramas] de farinha de grão-de-bico ou grão de bico triturado
- 1/2 copo [150 ml] de água
- 1 unidade média de tomate picado [135 g]
- 1/2 unidade de cenoura crua [120 g]
- 1 colher de chá [2 gramas] de óleo da sua preferência
- 3 colheres de sopa cheias de brócolis ou espinafre ou couve bem picadinhas [30 g]
- 1/2 unidade [165 gramas] de abacate
- Sal a gosto [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogue o tomate, a cenoura e a salsinha rapidamente.
- 2º Coloque a farinha de grão de bico em um recipiente, misture os ingredientes refogados e a água até que forme uma massa homogênea.
- 3º Esquente o óleo vegetal em uma frigideira e frite a omelete.
- 4º Retire a omelete pronta.
- 5º Refogue o espinafre/brócolis/couve com água e um pouquinho de sal.
- 6º Sirva os dois juntos com meio abacate cortado em fatias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (331 g)	% DDR
ENERGIA	85 kcal	280 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	10 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	15 %
GORDURA	4 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	39 %
SÓDIO	16 mg	54 mg	2 %