



TORTINHA DE GRÃO DE BICO

3 xícaras de grão de bico cozido 2 colheres de sopa de azeite 3 colheres de sopa de iogurte desnatado 1 pitada de sal 2 colheres de chia 1 Colher de sopa de orégano 1 Gema

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão de bico cozido
- 3 colheres de iogurte desnatado
- 1 gema de ovo
- 1 colher de café de chia/ orégano/ sal a gosto
- 2 colheres de café de azeite de oliva (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Modo de preparo Misture todos os ingredientes até obter uma massinha, coloque nas forminhas de empadinha. Acrescente o recheio escolhido, feche a massinha. Pincele a gema, acrescente a chia e o orégano. Leve ao forno por 30min ou até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	180 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	24 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	29 %
SÓDIO	24 mg	1 %