



PURÊ DE GRÃO-DE-BICO COM CASTANHA-DO-PARÁ

INGREDIENTES

- 3 xícara de chá de grão-de-bico cozido sem casca
- 200 gramas de castanha do pará
- 200ml de caldo de cozimento do grão de bico
- Sal à gosto
- Pimenta do reino à gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Cozinhe o grão-de-bico em uma panela de pressão por 40 minutos, ou até que fique bem molinho. Escorra e tire a casca do grão-de-bico. Reserve o caldo de cozimento. Bata no liquidificador a castanha. Acrescente o grão de bico e 200g do caldo à castanha batida. Tempere com sal e pimenta-do-reino. Bata, até que vire uma massa homogênea. Se precisar, acrescente um pouco de água. Despeje essa mistura em uma panela e leve ao fogo até engrossar. Quando começar a ferver, ajuste o sal e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	265 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	17 %
SÓDIO	915 mg	38 %