

GRÃO DOCE NO FORNO

INGREDIENTES

- 1/2 prato de grão-de-bico cozido [demolhado] [200 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 colher de sopa de mel [24 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Forno 200°C. Cobrir com azeite e canela os grãos. Assar por 40 minutos. Retirar do forno, adicionar o mel e assar por mais 7 minutos ou até dourar. Deixar esfriar totalmente antes de servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	174 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	15 %
H. CARBONO	23 g	9 %
AÇÚCARES	10 g	11 %
GORDURA	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	215 mg	9 %