

JANTAR

Grão-de-bico assado com arroz, abóbora e tahine

600 kcal	20 g	90 g	20 g	~35 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- grão-de-bico cozido: 135 g (cerca de 5 e 1/2 colheres de sopa)
- Arroz, tipo 1, cozido: 122 g (cerca de 5 colheres de sopa)
- Abóbora, cabotian, cozida: 142 g (cerca de 1 e 1/2 xícaras)
- tahine: 17 g (cerca de 1 colher de sopa)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 6 g (cerca de 1 e 1/4 colheres de chá)

Utensílios

- panela
- escorredor
- assadeira
- forno
- tigela

Preparo — passo a passo

1. Se necessário, deixe o grão-de-bico de molho, descarte essa água e cozinhe em água nova até ficar macio; meça a quantidade cozida da lista.
2. Escorra e seque os grãos. Coloque-os em assadeira com a abóbora já cozida e o azeite medido; asse em forno preaquecido até dourarem levemente.
3. Aqueça o arroz já cozido. Em tigela pequena, dilua o tahine em pouca água até virar molho fluido.
4. Monte o arroz, a abóbora e o grão-de-bico na tigela e regue com o tahine. Sirva quente.

Atenção a alergias: Gergelim. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

● **Vegan** · ○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.