

Grão-de-bico cremoso com caril



Sabia que...

As leguminosas, grupo ao qual pertence o grão-de-bico, funcionam como um **ótimo fertilizante natural**?

As leguminosas têm a vantagem de conseguir captar o azoto e de o fixar no solo, garantindo a fertilização dos terrenos a curto e longo prazo, mesmo após a colheita das leguminosas!

Fonte: Mahmud, K., Makaju, S., Ibrahim, R., & Missaoui, A. (2020). Current Progress in Nitrogen Fixing Plants and Microbiome Research. *Plants (Basel, Switzerland)*, 9(1), 97

126 kcal
Energia
IDR 6%

5g
Gordura
IDR 8%

5g
Proteína
IDR 10%

13g
Hidratos
Carbono
IDR 5%

3g
Fibra
IDR 12%

Por 100g:



Alergénios

Leite. Pode conter glúten, mostarda, dióxido de enxofre e sulfitos.

*IDR – Ingestão Diária Recomendada

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes (para 2 pessoas)

40g cogumelos	100ml leite
80g cenoura às rodelas	2g caril
80g grão de bico	10g amido de milho
60g cebola	20g pimento vermelho
100g natas culinária	Salsa q.b.

Refogar a cebola picada e deixar cozinhar. De seguida, acrescentar natas, leite, caril e deixar ferver. Juntar o grão-de-bico, deixar cozinhar e posteriormente, engrossar com amido de milho. Em seguida, envolver os cogumelos, a cenoura, deixar levantar fervura e retificar temperos. Decorar com salsa picada.