

Pratos Principais | Saladas

# Salada de Grão

20 min. | Fácil | Económico | 4 doses

## Ingredientes

500 g de grão de bico (seco)
8 0 tomates cherry
120 g de bacon em cubos
1 0 cebola (picada)

## Informação nutricional

| | | |
|---|---|---|
| **Energia** | 220,7 kcal | 11%* |
| **Proteínas** | 13,2 g | 26%* |
| **Lípidos** | 13,4 g | 19%* |
| **Hidratos de Carbono** | 12,6 g | 5%* |

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

## Preparação

1. Coloque o grão a cozer.
2. Depois de cozido junte o grão aos tomates cherry.
3. Frite o bacon num pouco de óleo.
4. Junte a cebola picada e o bacon ao grão, regue com o azeite e vinagre, e tempere com sal e pimenta.
5. Envolva tudo e sirva decorado com salsa e alcaparras.