



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 Envolve tudo e sirva decorado com salsa e alcaparras.