

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.