

Creme de GRÃO-DE-BICO COM CURRY

Rende 2 porções

Ingredientes:

- 300 gramas de grão-de-bico cozido
- 1 cenoura média cozida (100 gramas)
- ½ cebola branca grande picada (130 gramas)
- 2 dentes de alho (6g)
- 1 colher de sopa rasa de óleo vegetal (8g)
- 400 mL de água quente
- 1 fatia de gengibre (4g)
- Sal
- Pimenta moída
- 1 colher de chá de Curry

Forma de preparo:

Refogue a cebola e o alho no óleo vegetal até dourar. Adicione o grão-de-bico cozido, a cenoura cozida, a água e o gengibre, cozinhe por uns 2 minutos. Adicione o curry, o sal e a pimenta preta moída. Utilize mixer ou o liquidificador para formar um creme liso, se preferir pode retirar o gengibre antes de bater para o sabor ficar mais suave. Se necessário corrija o tempero. Sirva quente.



i Informações nutricionais:

Porção de 474 gramas

Proteína: 12,8 gramas

Carboidrato: 40,3 gramas

Lipídios: 7,1 gramas

Calorias: 247 kcal