

receitas

Home > Receitas > Patê de grão-de-bico saudável

Imprimir

Envie

Patê de grão-de-bico saudável

É um aliado para manter a fome longe

Por Fernanda Iarossi

O grão-de-bico é rico em fibras, essenciais para a saúde. Elas agem como vassourinhas para limpar o estômago e o intestino. Por isso, devem ser consumidas diariamente. Além disso, saciam e acabam com a prisão de ventre. São encontradas, principalmente, nos cereais (como arroz integral, milho, cevada, trigo integral), nas leguminosas (feijão, grão-de-bico, ervilha, soja, lentilha), nas oleaginosas (castanhas, nozes, amêndoa, macadâmia, amendoim), nas frutas, verduras e legumes. Agora que você conhece melhor os diferentes benefícios desse ingrediente, que tal uma receitinha superfácil com grão-de-bico? Anote e bom apetite.



Patê de grão-de-bico saudável

Rendimento: 6 a 8 porções

Tempo de preparo: 15 minutos

Ingredientes:

- > 1 lata (265 g) de grão-de-bico drenada
- > 1 colher (sopa) de leite de soja sem lactose, dissolvida em 1 xícara (chá) de água
- > 2 colheres (chá) de azeite extravirgem
- > ½ colher (chá) de sal
- > 2 ramos de salsinha picada
- > 3 talos de cebolinha picada
- > 1 pacote de pão sírio integral cortado em fatias pequenas

Preparo:

Cozinhe o grão-de-bico em fogo baixo com o leite dissolvido, por cerca de 10 minutos ou até que ele esteja macio. Depois de frio, bata no liquidificador com o restante do leite do cozimento. Tempere com o azeite, o sal e as ervas. Misture bem e sirva acompanhado do pão.

Dica: para o pão crocante, torra as fatias junto com um pouco de azeite extravirgem, por cerca de 5 minutos no forno.

Receita fornecida por [SupraSoy](#)



ENQUETE

Qual é a sua maior preocupação na hora de colocar o biquíni?

TESTES

- Qual seu signo no Horóscopo Chinês?
- Você anda sabotando sua dieta?
- Qual é a idade do seu cabelo?

Acesse [Donabonica.com](#)



Marcas Famosas com até 80% de Desconto. Corra

Dafiti - Liquidação de Ankle Boots



Ankle Boots na Dafiti com desconto.

Dafiti - Avenida Brasil



Calçados Avenida Brasil - Estilo Carminha, Nina e Debora - Confira!

Assine Guia de Receitas!!



Receitas deliciosas. Apenas 6x R\$ 15,98

Assine Lunna!



Por dentro do seu mundo. Apenas 4x R\$ 12,00

Assine Sua Saúde!



Alimentação saudável. Apenas 4x R\$ 16,56