

Salada de Grão-de-Bico com Tomate e Manjericão



Ingredientes

- 1 xícara de grão-de-bico cozido (pode ser de lata, bem escorrido)
- 1 tomate médio picado
- 5 folhas frescas de manjericão
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Suco de meio limão
- Sal e pimenta a gosto
- 1 colher de chá de sementes de abóbora (opcional)

Modo de fazer

- Em uma tigela, misture o grão-de-bico, o tomate e o manjericão.
- Tempere com o azeite, o suco de limão, sal e pimenta. Mexa bem.
- Finalize com as sementes de abóbora por cima, se tiver, para um toque crocante.
- Sirva frio ou em temperatura ambiente.

Benefícios

O grão-de-bico é uma bomba de proteína vegetal e fibras, ajudando na saciedade e na saúde do coração. O tomate e o manjericão trazem frescor e antioxidantes, enquanto o azeite oferece gorduras boas. Perfeita para um almoço leve ou acompanhamento.