



Grão-de-Bico

O grão de bico um dos principais ingredientes da gastronomia Oriental e do Oriente Médio e contém muitos nutrientes, dentre eles hidratos de carbono, fibra dietética, proteínas e gorduras, mas, além disso, este grão oferece na sua composição vitaminas A, B6, C, E e K, cálcio, fósforo, potássio, zinco, magnésio, ferro e sódio.

Benefícios do grão-de-bico:

- ✓ Controlo da diabetes e da obesidade;
- ✓ Diminuição do risco de doenças cardiovasculares;
- ✓ Prevenção de acidentes vasculares cerebrais (AVC);
- ✓ Prevenção de doenças reumáticas;
- ✓ Desenvolvimento de bactérias benéficas no intestino grosso;
- ✓ Favorece o sistema imunitário do corpo;
- ✓ Ajuda a prevenir cancro do colón;
- ✓ Prevenção de anemia ferropénica;

Sendo livre de glúten e lactose, esta leguminosa pode ajudar na perda de peso de forma eficiente por ter alto teor de fibra e baixo valor calórico.

Entre os principais componentes das proteínas do grão-de-bico está o aminoácido triptofano. No organismo, essa substância transforma-se em serotonina, um neurotransmissor relacionado às sensações de bem-estar e prazer.

O consumo dos melhores nutrientes desse alimento depende de saber como o preparar. O ideal é deixar ficar de molho em água fria de um dia para o outro, substituindo essa água pelo menos uma vez durante esse período. Antes de cozinhar, lave bastante em água corrente.