



Humus

Ingredientes

Alho (4 dentes)
Azeite de oliva (1 colher de sopa = 10ml)
Grão de bico cozido (2 xícaras = 200 gr)
Limão (1/2 unidade grande espremido)
Tahine (3 colheres de sopa = 60 gr)
Sal á gosto

Preparo:

Coloque o grão de bico de molho por 12 horas, escorra a água e cozinhe com uma nova água.

Para fazer o humus, num processador bata o grão de bico cozido com o suco do limão, o azeite, o açafrão da terra os dentes de alho, o sal e o tahine até formar um creme homogêneo e guarde na geladeira.

Consuma com pepino, tomate, na salada, como recheio de sanduiches...

Rende 12 porções de 35 gramas.

Informação nutricional por porção:

Kcal: 80
Proteínas: 3g
Carboidratos: 9g
Fibras: 2g
Net carbs: 7g
Lipídios: 4g
Cálcio: 64mg
Ferro: 1,5mg