



HOMUS DE GRÃO DE BICO

 3 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão de bico
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 1 colher de sopa de iogurte natural [20g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o grão-de-bico, azeite, alho, suco de limão, sal no liquidificador ou processador.
- 2º Bata bem e vá adicionando a água aos poucos até atingir a consistência desejada.
- 3º Adicione o iogurte ou requeijão para dar um toque mais suave e cremoso.
- 4º Ajuste os temperos e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [83 g]	% DDR
ENERGIA	147 kcal	122 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	16 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	6 %
GORDURA	7 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	13 %
SÓDIO	21 mg	17 mg	1 %