Ana Farias
Nutricionista · 3326N

HUMUS DE PIMENTO VERMELHO

10 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 1 unidade média de pimento cru (200 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Comece por lavar o pimento e assá-lo no forno.
2º Quando estiver cozinhado, coloque os restantes ingredientes num processador de alimentos e bata tudo. Poderá ser necessário acrescentar um pouco de água para formar uma pasta homogénea.
3º Tempere com oregãos a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DR
ENERGIA	107 kcal	43 kcal	2 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	5 %
H. CARBONO	11 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	6 %
SÓDIO	157 mg	63 mg	3 %