



## HUMMUS

### INGREDIENTES

- 200 gramas de grão de bico cozido
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 colher de sopa de molho tahini claro - Pasta de Sésamo
- 1 colher de sopa de sumo de limão
- Sal e pimenta q.b.

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar todos os ingredientes com o auxílio de uma varinha mágica ou num liquidificador.
- 2º Pode preparar-se o Tahini que é a base do húmus: - Basta tostar rapidamente sementes brancas de sésamo (200g), de seguida juntar 2 colheres de sopa de óleo [vegetal, sésamo, coco, uva, ou outro do seu gosto] e triturar muito bem até obter uma pasta macia.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	131 kcal	7 %
PROTEÍNA	6 g	13 %
H. CARBONO	7 g	3 %
AÇÚCARES	0 g	0 %
GORDURA	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	32 %
SÓDIO	1162 mg	48 %