Ana Rita Lebreiro
Nutricionista · 0080N

HÚMUS DE PIMENTO ASSADO

6 porção

INGREDIENTES

- 200 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 4 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de sopa de sumo de limão (pode ir a 2)
- 1 dente de alho cru
- 100 gramas de pimento assado
- 1/2 colher de chá de cominhos (1 g)
- sal q.b.
- pimenta preta q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Coloque todos os ingredientes num robot de cozinha e triture até ficar uma massa homogénea.
2º Prove e retifique os sabores. Pode necessitar de ajustar o limão, sal ou cominhos.
3º Coloque dentro de um recipiente hermeticamente fechado e vá consumido aos poucos. Dura até 3-4 dias.
4º Pode comer barrado no pão, em tostas, em wraps, com palitos de cenoura ou pepino.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (58 g)	% DR
ENERGIA	161 kcal	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	7 %
H. CARBONO	11 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	9 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	835 mg	485 mg	20 %