

Hummus de Grão de Bico

Ingredientes

ou

400 gramas de grão de bico

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

ou

1 Colher de sopa de tahine Integral [15 g]

ou

100 gramas de limão

ou

2 colheres de chá de sal, cozinha [12 g]

ou

2 colheres de sopa de hortelã, fresco [11 g]

Método de preparo

- 1
Bater tudo no liquidificador com a água do cozimento até ficar na textura de um creme!
- 2
Sirva em temperatura ambiente ou gelado :) [Rende aproximadamente 6 porções]