

## HOMMUS

Pasta de grão de bico saborosa e densa, comum na culinária árabe.

 1 hora 9 horas 10 porções

### INGREDIENTES

- 100 gramas de grão-de-bico cru
- 1/2 unidade de alho cru (2 g)
- 1/2 unidade de limão tahiti cru (30 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o grão de bico cru de molho por cerca de 8 horas em água filtrada em temperatura ambiente.
- 2º Escorra a água e cozinhe o grão de bico com uma nova água na panela de pressão por cerca de 30 a 40 minutos.
- 3º Escorra a água do cozimento e reserve uma parte. Bata o grão de bico já cozido com o restante dos ingredientes no processador/mixer/liquidificador até obter a textura desejada (caso seja necessário, neste momento adicione aos poucos a água do cozimento). Ajuste o sal e demais temperos à gosto. Se preferir, adicione também 1 colher de sobremesa de Tahine (pasta de gergelim torrado) para fazer o tradicional "Hommus Tahine".

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (25 g)	% DDR
ENERGIA	300 kcal	75 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	42 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	15 g	4 g	5 %
GORDURA	9 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	2 g	9 %
SÓDIO	1602 mg	401 mg	17 %