



HÚMUS DE GRÃO

fonte: madebychoices

 10 minutos

 8 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 1/2 limão (45 g)
- 1 colher de sopa de tahini claro (pasta de sésamo) (16 g)
- pitada de sal
- pitada de pimenta
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num tacho aquecer o grão de bico com os alhos inteiros descascados e deixar ferver por 5 minutos.
- 2º Num processador de alimentos juntar o grão de bico, o alho cozido, o sumo de limão, a pasta de tahini e temperar com uma pitada de sal e de pimenta.
- 3º Gradualmente adicionar até 125 ml de aquafaba* ou até obter a textura desejada. * água de cozedura do grão-de-bico
- 4º Triturar na velocidade máxima até obter uma pasta cremosa, lisa e sem grumos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [57 g] | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 150 kcal | 86 kcal | 4 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 5 g | 9 % |
| H. CARBONO | 15 g | 9 g | 3 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 5 g | 3 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 5 g | 3 g | 12 % |
| SÓDIO | 394 mg | 226 mg | 9 % |