



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 %