



RECEITA HUMUS DE FEIJÃO BRANCO

 12.8 Colheres de sopa

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de feijão cru [202 g]
- 1/4 xícara de azeite de oliva extra virgem [45g]
- 2-3 ramos de alecrim ou tomilho fresco
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- Sal e pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o feijão branco de molho em água por, no mínimo, 8 horas.
- 2º Descarte a água do remolho do feijão e coloque-o para cozinhar em uma panela de pressão com água por cerca de 25 minutos [contados a partir do momento que panela começar a apitar].
- 3º Drene o feijão e despreze a água da cocção. Drene o feijão e despreze a água da cocção.
- 4º Bata até que a pasta fique homogênea.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA [20 g]	% DDR
ENERGIA	424 kcal	85 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	49 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	19 g	4 g	5 %
GORDURA	18 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	12 g	2 g	10 %
SÓDIO	74 mg	15 mg	1 %