

**PASTA HOMMUS @BRUMERCES**

Receita fácil e proteica.

 30 minutos 30 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 2 conchas médias cheias de grão de bico (240 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 30 gramas de alho
- 1 saco pequeno de sal dietético (15 g)
- 1 colher de sopa rasa de Tahine (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe o grão de bico ou use o enlatado.
- 2º Bata todos os ingredientes no liquidificador. Acrescentando aos poucos a água do cozimento.
- 3º Quando chegar na consistência de purê pare de bater.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (91 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	161 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	23 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	9 %
GORDURA	7 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	5 g	21 %
SÓDIO	990 mg	898 mg	37 %