



HUMMUS DI CECI

 1 porzione

INGREDIENTI

- 120 grammi di ceci in scatola
- 1 cucchiaino da tè di olio di oliva extravergine [5 g]
- 10 grammi di thaina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Aggiungi i ceci ben lavati e scolati nel mixer con olio, succo di uno spicchio di limone, sale, tahini (o stesso peso di semi di sesamo) facoltativo, un ciuffetto di prezzemolo e aglio quanto basta (secondo i tuoi gusti).
- 2° Frulla tutto e aggiungi poca acqua alla volta, in base alla consistenza che desideri. Se ti piace, completa con una spolverata di pepe o di paprika e un po' di timo o prezzemolo. Servilo con verdure (consiglio carote crude, sedano, finocchi) e crostini di pane

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (135 g)	% AR
ENERGIA	117 kcal	158 kcal	8 %
PROTEINE	5 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	8 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	9 g	12 g	17 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	7 g	10 g	39 %
SODIO	299 mg	403 mg	17 %