

HOMUS

 33.5 porções

INGREDIENTES

- 80 gramas de tahine
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 13 gramas de sal, cozinha
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 2 xícaras de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal [328 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER (15 g)	% DDR
ENERGIA	245 kcal	37 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	22 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	9 g	1 g	2 %
GORDURA	14 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	3 %
SÓDIO	1006 mg	151 mg	6 %