



HOMUS DE BETERRABA E GRÃO DE BICO

 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal [164 g]
- 1 unidade pequena de beterraba cozida [75 g]
- 2 dentes de alho, cru [6 g]
- 1 colher de sopa de molho de tahine para a salada [14 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater todos os ingredientes no processador ou no liquidificador
- 2º Opcional: adicionar chimichurri a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	19 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	7 %
GORDURA	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	71 mg	3 %