






HUMMUS DI CECI

Un secondo piatto o antipasto alternativo Ricetta di Sara B.

 10 minuti
 10 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale)
- 18 grammi di tahina o 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 20 grammi di succo di limone
- 1 grammo di aglio, fresco
- 1 grammo di cumino, semi
- 1 cucchiaino da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Frullare tutti gli ingredienti finché il composto non risulti liscio.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (88 g)	% AR
ENERGIA	182 kcal	160 kcal	8 %
PROTEINE	6 g	6 g	11 %
CARBOIDRATI	15 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	10 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	5 g	5 g	19 %
SODIO	4 mg	4 mg	0 %