Etiene Aquino
Nutricionista · 62170/P

HOMUS DE ABACATE

Essa receitinha pode ser usada em pãezinhos ou palitinhos integrais e também em saladas. Para os veganos é uma ótima opção, pois o Grão de bico é uma excelente fonte de proteínas, carboidratos de baixo índice glicêmico e rico em fibras.

50 porções

INGREDIENTES

- 400 gramas de grão de bico
- 2 unidades médias de abacate (860 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (24 g)
- 3 colheres de sopa de Suco de Limão expremido
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de chá rasa de sal (5 g) - À GOSTO
- 1 colher de chá de pimenta moída (3 g) - À GOSTO

MÉTODO DE PREPARO

1º 1- Deixe o grão de bico de molho, coberto de água por 1 noite; 2- Misture o Grão de bico, o azeite, o suco de limão e o alho em um processador de alimentos até ficar homogêneo (cerca de 2 minutos). 3 – Tempere com sal e pimenta a gosto 4 – Adicione os abacates e misture até ficar homogêneo e cremoso (cerca de 1-2 minutos)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (20 g)	% DDR
ENERGIA	124 kcal	25 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	12 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	4 g	1 g	1 %
GORDURA	8 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	1 g	4 %
SÓDIO	154 mg	31 mg	1 %