

RECEITA DE TAHINE

Nutrir+Vidas

INGREDIENTES

- 400 gramas de gergelim semente
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem ou óleo de coco ou óleo de gergelim
- 1 colher de sopa de sal
- 1 colher de sopa rasa de páprica [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º essa quantidade de 400 grs é somente caso seja no liquidificador, para alcançar as hélices. caso seja no processador pode reduzir a metade a receita. Pode torrar o gergelim por 3 a 4 min no máximo para não queimar.
- 2º Para preparar o tahine caseiro comece por reunir os ingredientes. Você pode usar gergelim cru ou torrado, a diferença é que o gergelim torrado deixa um gosto um pouco amargo no tahine.
- 3º Coloque o gergelim no liquidificador ou processador de alimentos e bata por 1-2 minutos.
- 4º Quando as sementes de gergelim estiverem mais ou menos moídas, acrescente o sal, o óleo de gergelim ou de coco ou azeite, NÃO colocar água fica muito duro. Volte a bater para formar a pasta de gergelim.
- 5º Prove o tahine e retifique o sabor com sal e, se quiser, páprica, que irá disfarçar o gosto amargo. Volte a bater bem.
- 6º Na geladeira em recipiente esterelizado pode durar ate 30 dias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	572 kcal	29 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	20 g	27 %
GORDURA	50 g	90 %
GORDURAS SATURADAS	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	12 g	47 %
SÓDIO	557 mg	23 %