

HÚMUS CREMOSO



Húmus é uma ótima solução para barrar no pão, utilizar como molho em saladas ou pratos de massas ou simplesmente comer com palitos de legumes ou tostas! Podem adicionar outros ingredientes como pimentos assados, beterraba, cenoura... Truque: pode congelar húmus para mais tarde :]

INGREDIENTES

- 600 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 300 gramas de aquafaba (água de cozer o grão)
- 1 colher de sopa de tahini claro (pasta de sésamo) [16 g]
- 2 dentes de alho cru [6 g]
- Sumo de 1 limão (espremido)
- 1 colher de chá, grosso de sal [8 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar todos os ingredientes num processador de alimentos, exceto a aquafaba
- 2º Triturar e adicionar gradualmente a aquafaba até atingir a consistência cremosa desejada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	6 g	11 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	14 %
SÓDIO	497 mg	21 %