

**HOMUS DE FEIJÃO BRANCO**

boa opção para acompanhar torradas ou palitos de legumes

 11.8 colheres de sopa**INGREDIENTES**

- 1.5 xícaras de chá de feijão branco cozido (273 g)
- suco de 1/2 limão
- 1 dente de alho picado (3 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (24 g)
- 3 colheres de sopa de água
- 1/2 colher de chá de cominho em pó
- 1 colher de café de sal
- salsinha e cebolinha a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º acrescente todos os ingredientes no processador ou liquidificador e bata até obter uma textura homogênea. Acrescente mais água do cozimento se necessário.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (30 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	53 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	21 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	3 %
GORDURA	7 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	2 g	10 %
SÓDIO	516 mg	155 mg	6 %