

## SANDES DE HUMMUS

O Hummus é alimento de origem árabe, muito saboroso, rico em proteína de origem vegetal e, portanto, EXCELENTE OPÇÃO DE INGESTÃO PROTEICA PARA VEGANOS E VEGETARIANOS. E além de tudo, é um alimento de preparo fácil e prático para ter-se sempre à mão em seu frigorífico. ACREDITE, É DELICIOSO!!! Aqui deixo em destaque o fato de que, por ser feito a partir de uma leguminosa (grão-de-bico) o HUMMUS É UM EXCELENTE ALIMENTO PARA O CONTROLO DA GLICÉMIA! Tente fazer e depois partilhe comigo vossa experiência. OBS: A PORÇÃO DESSE PREPARO NÃO INCLUI O PÃO. O HUMMUS pode acompanhar muito bem os vegetais, os legumes no prato e pode ser consumido até mesmo puro. Ótima opção de lanche para levar consigo.

 15 minutos 15 minutos 8 colheres

## INGREDIENTES

- 400 gramas de grão de bico cozido (já drenado)
- 2 colheres de sopa rasas de Tahini (pasta de sésamo)
- 2 dentes de alho cru
- 1 unidade de lima
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de salsa crua
- 2 fatias de pão (pães de fermentação lenta possuem melhor digestão)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Escorra o grão-de-bico (mas reserve a água);
- 2º Deite os grãos no liquidificador ( ou processador de sua preferência);
- 3º Junte os dois dentes de alho descascados, sumo da lima e as duas colheres de Pasta de Sésamo;
- 4º Acrescente um pouco da água do grão que estava reservada;
- 5º Bata tudo no liquidificador;
- 6º Caso seja necessário, junte mais água (até que atinja a consistência desejada) e acerte o sal. Aqui deve ter em atenção que o grão-de-bico em conserva já é salgado. Portanto, eu vos aconselho provar antes de adicionar o sal);
- 7º Depois de pronto, guarde em um pote com tampa. Decore com o azeite um pouco de salsa picada.
- 8º Depois de pronto, guarde em um pote com tampa. Decore com o azeite um pouco de salsa picada.
- 9º Quanto tiver vontade, terá um Sandes muito prático e saudável. Basta rechear seu pão com a pasta e deliciar-se!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER (100 g)	% DR
ENERGIA	126 kcal	126 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	12 %
H. CARBONO	14 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	18 %
SÓDIO	215 mg	215 mg	9 %