



HUMMUS DI LENTICCHIE ROSSE DECORTICATE

Un hummus più leggero e digeribile, da provare in caso di colon delicato. Si consiglia di considerarlo come una fonte di grassi nel piatto bilanciato, quindi alternativa all'olio.

 12.4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di lenticchie rosse decorticate secche
- 100 grammi di salsa Tahin
- 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine [EVO] [20 g]
- 50 grammi di succo di limone
- 1 gr curry + 1 gr curcuma + 2gr aglio e sale q.b.

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Lessare le lenticchie in acqua per circa 10-15 minuti a seconda del tempo indicato sulla confezione.
- 2° Scolare le lenticchie e frullare insieme a tutti gli altri ingredienti fino ad ottenere una crema liscia ed omogenea.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [30 g]	% AR
ENERGIA	388 kcal	116 kcal	6 %
PROTEINE	18 g	5 g	11 %
CARBOIDRATI	36 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	21 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	3 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	8 g	2 g	9 %
SODIO	7 mg	2 mg	0 %