



## SANDES DE HUMMUS DE MANJERICÃO E OVO

Uma opção prática e saudável para levar consigo!

 15 horas

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 pão de mistura ou integral
- 50 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 1 ovo
- 2 folhas de manjericao fresco
- 50 gramas de rúcula crua
- 30 gramas de tomate cherry cru
- 5 gramas de sal
- 1 colher de sobremesa de azeite (4 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer o ovo.
- 2º Para o hummus, colocar o grão-de-bico cozido e o manjericao num processador. Temperar com sal e azeite e triturar até obter uma pasta homogénea.
- 3º Abrir o pão, adicionar uma camada de hummus, o ovo cozido cortado em fatias, a rúcula e o tomate cherry.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (262 g)	% DR
ENERGIA	145 kcal	379 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	38 %
H. CARBONO	17 g	44 g	17 %
AÇÚCARES	2 g	4 g	5 %
GORDURA	5 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	27 %
SÓDIO	984 mg	2578 mg	107 %