

**CRUDITÉS** 10 minutos**INGREDIENTES**

- 1 unidade de cenoura crua (60 g)
- 1 unidade de pepino cru (270 g)
- 100 gramas de grão de bico cozido Compal
- 1 colher de chá de azeite (2 g)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1/2 colher de chá rasa, fino de sal (3 g)
- 20 gramas de sumo fresco de limão (espremido)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte a cenoura e o pepino em palitos. Também pode optar por outros hortícolas como aipo ou pimento.
- 2º Num processador/liquidificadora/copo de varinha mágica coloque o grão-de-bico cozido, o azeite, sumo de limão, alho e um pouco de sal, processe e sirva este húmus numa taça para "molhar" lá os crudités. Pode substituir esta preparação por iogurte natural ou queijo fresco batido temperado com os mesmos ingredientes (sumo de limão, alho, sal, azeite... pimenta se gostar)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	39 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	5 %
H. CARBONO	4 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	2 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	290 mg	12 %