

## HOMUS DE GRÃO DE BICO

### INGREDIENTES

- 300 gramas de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal
- 100 gramas de manteiga de gergelim tahine original Eat Clean
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe o grão de bico de molho por 12 horas, depois elimine a água do remolho e cozinhe na pressão por 20 minutos.
- 2º Com o grão de bico cozido, processe todos os ingredientes adicionando aos poucos 100ml de água. Se necessário coloque mais água até atingir a consistência de pasta.
- 3º Pode optar por peneirar a mistura até ficar bem lisa. Depois de pronto guarde em um pote com tampa na geladeira.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	13 %
GORDURA	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	30 %
SÓDIO	515 mg	21 %