Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

HOUMOUS EXPRESS

Idéal en entrée avec des batônnets de crudités (carotte, concombre, chou-fleur).

5 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de pois chiche (en boite)
- 2 c. à café d'huile d'olive (8 g)
- 20 grammes de jus de citron
- graines de cumin
- épices au choix (piment, paprika, curry...)

MODE DE PRÉPARATION

1° Rincer les pois chiches sous l'eau, les réduire en purée, ajouter l'huile, le jus de citron et les graines de cumin. Ajuster l'assaisonnement en sel, poivre et épice. C'est prêt !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (46 g)	% AR
ÉNERGIE	171 kcal	78 kcal	4 %
PROTÉINES	7 g	3 g	7 %
GLUCIDES	16 g	7 g	3 %
SUCRES	1 g	0 g	0 %
LIPIDES	7 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	3 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	3 g	13 %
SODIUM	12 mg	6 mg	0 %