

HOUMOUS EXPRESS PROTÉINÉ

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

 5 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 1 c. à café d'huile d'olive (4 g)
- 20 grammes de jus de citron
- graines de cumin
- épices au choix (piment, paprika, curry...)
- 2 portions de carré frais 0% (50 g)
- 15 grammes de purée de sésame (Tahin)

MODE DE PRÉPARATION

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

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (49 g)	% AR
ÉNERGIE	167 kcal	82 kcal	4 %
PROTÉINES	10 g	5 g	10 %
GLUCIDES	13 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	6 g	3 g	12 %
SODIUM	115 mg	56 mg	2 %