

Homus de Abacate

Essa receitinha pode ser usada em pãezinhos ou palitinhos integrais e também em saladas. Para os veganos é uma ótima opção, pois o Grão de bico é uma excelente fonte de proteínas, carboidratos de baixo índice glicêmico e rico em fibras.

50 porções

Ingredientes

ou

400 gramas de grão de bico

ou

2 unidades médias de abacate [860 g]

ou

3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]

ou

3 colheres de sopa de Suco de Limão expremido

ou

1 dente de alho cru [3 g]

ou

1 colher de chá rasa de sal [5 g] - À GOSTO

ou

1 colher de chá de pimenta moída [3 g] - À GOSTO

Método de preparo

1

1- Deixe o grão de bico de molho, coberto de água por 1 noite; 2- Misture o Grão de bico, o azeite, o suco de limão e o alho em um processador de alimentos até ficar homogêneo [cerca de 2 minutos]. 3 – Tempere com sal e pimenta a gosto 4 – Adicione os abacates e misture até ficar homogêneo e cremoso [cerca de 1-2 minutos]