

Hummus (Pasta de grão de bico temperada)

O Hummus é alimento de origem árabe, muito saboroso, rico em proteína de origem vegetal e, portanto, EXCELENTE OPÇÃO DE INGESTÃO PROTEICA PARA VEGANOS E VEGETARIANOS. E além de tudo, é um alimento de preparo fácil e prático para ter-se sempre à mão em seu frigorífico. ACREDITE, É DELICIOSO!!! Aqui deixo em destaque o fato de que, por ser feito a partir de uma leguminosa (grão-de-bico) o HUMMUS É UM EXCELENTE ALIMENTO PARA O CONTROLE DA GLICÊMIA! Tente fazer e depois partilhe comigo vossa experiência. OBS: O HUMMUS pode acompanhar muito bem os vegetais, os legumes no prato e pode ser consumido até mesmo puro. Ótima opção de lanche para levar consigo.

🕒 Preparação 15 minutos ⌚ Total 15 minutos 🍴 8 colheres

Ingredientes

ou	ou
400 gramas de grão de bico cozido (já drenado)	1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem
ou	ou
2 colheres de sopa rasas de Tahini (pasta de sésamo)	1 pitada de sal
ou	ou
2 dentes de alho cru	1 colher de sopa de salsa crua
ou	
1 unidade de lima	

Método de preparação

- 1
Escorra o grão-de-bico (mas reserve a água);
- 2
Deite os grãos no liquidificador (ou processador de sua preferência);
- 3
Junte os dois dentes de alho descascados, sumo da lima e as duas colheres de Pasta de Sésamo;
- 4
Acrescente um pouco da água do grão que estava reservada;
- 5
Bata tudo no liquidificador;
- 6
Caso seja necessário, junte mais água (até que atinja a consistência desejada) e acerte o sal. Aqui deve ter em atenção que o grão-de-bico em conserva já é salgado. Portanto, eu vos aconselho provar antes de adicionar o sal);
- 7
Depois de pronto, guarde em um pote com tampa. Decore com o azeite um pouco de salsa picada.
- 8
Depois de pronto, guarde em um pote com tampa. Decore com o azeite um pouco de salsa picada.