




HÚMUS SIMPLES

Paté de grão simples

 5 minutos
 5 minutos
 16 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 500 g de grão-de-bico cozido escorrido (~ 1 lata)
- 1/2 copo de caldo do grão-de-bico
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de pasta de sésamo (tahini), ou o equivalente em sementes de sésamo [opcional]
- 1 colher de sopa de azeite
- 15 g de sumo de limão
- Sal (1 c. de chá rasa), pimenta, pimentão doce e salsa qb

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes num processador de alimentos (ou liquidificadora ou num copo para triturar com varinha mágica) e triture bem.
- 2º Sirva no pão, com palitos de vegetais (cenoura/pimento/pepino...) ou na sopa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (40 g)	% DR
ENERGIA	130 kcal	52 kcal	3 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	6 %
H. CARBONO	14 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	7 %
SÓDIO	567 mg	229 mg	10 %