




## HÚMUS (BIMBY)

Paté de grão simples

 5 horas  
 10 horas  
 25.8 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
- 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 no copo o grão, o alho e o sumo de limão. Triturar 10 seg / vel 7.
- 2º Limpar as paredes do copo com a ajuda da espátula. Voltar a triturar 10 seg / vel 7.
- 3º Adicionar o sésamo, o caldo, o azeite, o sal e a pimenta. Misturar 20 seg / vel 5.
- 4º Baixar o que está na parede do copo. Voltar a misturar 20 seg / vel 5.
- 5º Colocar numa taça e colocar uma pitada de pimentão doce e umas folhas de salsa.
- 6º Pode ser colocado no pão, tostas ou ser acompanhar com palitos de cenoura, pepino ou pimento vermelho.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (25 g)	% DR
ENERGIA	130 kcal	32 kcal	2 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	4 %
H. CARBONO	14 g	3 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	4 %
SÓDIO	567 mg	142 mg	6 %