




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 % |