



## HOMUS

 32.4 Pontas de faca

## INGREDIENTES

- 100 gramas de grão de bico
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 100 gramas de tahine
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque o grão-de-bico numa tigela e cubra com água. Deixe de molho por no mínimo 4 horas.
- 2º Escorra a água do molho e transfira os grãos para uma panela grande. Cubra os grãos com 1 litro de água.
- 3º Leve a panela ao fogo alto e deixe cozinhar por aproximadamente 50 minutos ou até ficar macio, mas tome cuidado para não deixar desmanchar.
- 4º Quando o grão-de-bico estiver cozido, retire do fogo. Escorra a água, mas não toda. Uma parte dela será usada para bater os grãos.
- 5º Retire as cascas dos grãos com as mãos e despreze-as.
- 6º No processador de alimentos, bata o grão-de-bico descascado, o alho, o suco de limão e o tahine. Tempere com sal e pimenta-do-reino moída. Adicione a água do cozimento aos poucos e bata até obter uma pasta homogênea. O ponto deve ser o de um patê grosso.
- 7º Retire o homus do processador, coloque num prato. Se quiser, acrescente azeite sobre a pasta ou decore com páprica picante.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PONTA DE FACA [8 g]	% DDR
ENERGIA	371 kcal	30 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	17 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	12 g	1 g	1 %
GORDURA	28 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	0 g	2 %
SÓDIO	3 mg	0 mg	0 %