



HUMMUS DI CECI LEGGERO (SENZA TAHINA)

Si può preparare un hummus senza tahina? Certo, ve lo dimostro con questa ricetta semplice e veloce. Cremoso, gustoso e insaporito dalla curcuma, è ottimo da gustare come antipasto accompagnato da verdure crude e come aperitivo spalmato su crostini.

 6 porzioni

INGREDIENTI

- 240 grammi di ceci, cotti (senza aggiunta di grassi e sale)
- 25 grammi di acqua
- succo di mezzo limone
- mezzo cucchiaino di curcuma
- q.b di sale
- 40 grammi di semi di sesamo, non decorticati
- 15 grammi di olio di oliva extravergine
- mezzo cucchiaino di Paprika, mezzo spicchio di aglio (facoltativo)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° - Sciacquate bene i ceci (se usate, come me, quelli in barattolo). - Tostate su una padella i semi di sesamo (senza bruciarli). - In un frullatore mettete tutti gli ingredienti (partendo dai liquidi) e frullate per qualche minuto fino a raggiungere la consistenza che più vi piace.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (88 g)	% AR
ENERGIA	142 kcal	125 kcal	6 %
PROTEINE	5 g	5 g	9 %
CARBOIDRATI	10 g	9 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	3 g	3 %
LIPIDI	8 g	7 g	10 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	4 g	14 %
SODIO	84 mg	74 mg	3 %