

HUMMUS ROSA DI BARBABIETOLA E CECI



L'hummus rosa di ceci e barbabietola è una ricetta velocissima che porta allegria in tavola. Sostituire talvolta la cena con un tagliere pieno di verdure crude è un toccasana per la salute: accompagnatele con questa salsa preparata in 10 minuti. Approfittate della serata crudista per svuotare il frigorifero di tutti gli avanzi delle verdure. Quasi tutto si può mangiare crudo: dai cavolfiori affettati sottilmente ai finocchi, dai radicchi ai cavoli cappucci verdi e rossi, dalle carote alla verza.

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 1 barbabietola cotta piccola
- 300 grammi di ceci in scatola
- 1 limone
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 1 spicchio di aglio, fresco
- q.b di sale e pepe da cucina

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per l'hummus rosa, iniziamo con la crema di barbabietola: nel bicchiere del mixer frullate una barbabietola precotta tagliata a tocchetti insieme al succo di mezzo limone spremuto al momento, mezzo spicchio di aglio (o uno intero) tritato con lo spremiaglio, un pizzico di sale e 5 cucchiaini di olio. Frullate a massima velocità fino ad ottenere una crema liscia. A questo punto aggiungete i ceci e continuate a frullare fino ad ottenere una salsa hummus compatta: aggiustate di sale, limone e pepe. Servite con tutte le verdure crude e avanzate che avete in frigorifero (carote, radicchi, cavolfiori, finocchi..).

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (311 g)	% AR
ENERGIA	74 kcal	231 kcal	12 %
PROTEINE	3 g	9 g	18 %
CARBOIDRATI	8 g	26 g	10 %
ZUCCHERI	1 g	2 g	2 %
LIPIDI	4 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	12 g	49 %
SODIO	226 mg	702 mg	29 %