

**HOMMUS**

Entrada

 45 minutos 6 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de grão de bico
- 1 dente de alho
- 1 colher de sopa de tahine
- Suco de 1 limão
- Sal, pimenta do reino e azeite a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com o grão-de-bico cozido, escorra uma parte da água e reserve o restante para bater os grãos.
- 2º No processador, bata o grão de bico, o alho, o suco de limão e o tahine.
- 3º Acrescente a água do cozimento na medida que for necessário, não deixando ficar muito mole.
- 4º Bata até ficar uma pasta homogênea.
- 5º Tempere com sal, azeite e pimenta do reino.
- 6º Sirva com tapioca tostadinha, tortilla de milho torrada ou torrada de pão sem glúten.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [58 g]	% DDR
ENERGIA	193 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	26 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	7 %
GORDURA	7 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	4 g	16 %
SÓDIO	74 mg	43 mg	2 %