



HOMUS

Espécie de patê de grão de bico, a receita original leva uma pasta de gergelim tostado que se chama tahine, mas é opcional.

 5 porções

INGREDIENTES

- 300 gramas de grão de bico
- 180 ml de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o grão de bico cozido com a água e tempere a gosto;
- 2º Muitas pessoas preferem uma receita mais rústica com pedaços, nesse caso é só bater menos ou amassar com um garfo;
- 3º A consistência vai depender da quantidade de água, 180ml ele fica mais molinho, molhadinho, vá acrescentando água aos poucos para ficar na textura que preferir, lembrando que menos água também impactará em uma receita mais concentrada;
- 4º Você pode adicionar: tahine, orégano, cheiro verde, manjericão, alho, limão, teste e invente o que mais agradar seu paladar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [96 g]	% DDR
ENERGIA	118 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	17 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	18 %
SÓDIO	5 mg	4 mg	0 %