

HOMMUS ROSA

Com ajuda de um processador de alimentos (ou liquidificador potente), transforme em creme todos os ingredientes, exceto a beterraba, que você acrescenta por último (junto com o azeite que sobrou na assadeira). Sirva com sua salada preferida.

Ingredientes

ou

2 xícaras de chá de grão-de-bico, semente madura, cozido, sem sal (328 g)

ou

1 unidade grande de beterraba crua (400 g)

ou

1 unidade de limão tahiti cru (60 g)

ou

1 colher de chá de condimento, paprica (2 g)

ou

1/2 colher de chá de condimento, semente de cominho (1 g)

ou

1 grama de sal dietético

Método de preparo

1

Deixe o grão-de-bico de molho por 3 dias em água com vinagre para maximizar a digestão. Descarte a água e lave antes de cozinhar.

2

A beterraba deve ser cortada em fatias e assada ao azeite, polvilhada de sal e alho picado

3

Esprema o limão