

HOMUS (CÓPIA)



Homus ou Húmus é um alimento típico da cultura árabe feito a partir de grão-de-bico cozido e espremido, taíne, azeite, sumo de limão, sal e alho. Acompanha muito bem Kibes, kaftas ou pão árabe.

 15 horas 10 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de grão-de-bico, cozido, sem sal
- 2 Colheres de sopa de molho Tahine (30g)
- 2 dentes de alho amassados (6 g)
- Suco de 1 limão grande (48 g)
- 4 colheres de sopa de óleo de soja ou azeite de oliva extra virgem (ou a quantidade necessária para dar liga)
- 1/2 colher de chá de sal (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Deixe o grão de bico de molho de um dia para outro. No dia seguinte troque a água e coloque para cozinhar em pressão até ficar macio. Passe no liquidificador com o mínimo de água possível para não deve ficar um creme mole (se preferir tire a casquinha antes de bater). Reserve. Misture os demais ingredientes até ficar numa consistência de purê (se precisar acrescente um pouquinho de água). Regue com azeite e enfeite com folhas de hortelã ou salsinha picada. Sirva com pão, torradas, quibe.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (62 g)	% DDR
ENERGIA	186 kcal	115 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	23 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	6 %
GORDURA	8 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	4 g	15 %
SÓDIO	215 mg	133 mg	6 %