

PASTA DE GRÃO (HUMMUS)

Pode utilizar o hummus para
picar com palitos de cenoura,
courgette e pepino ou mesmo
para barrar no pão e fazer
uma sandes com tomate
e alface



Dificuldade: fácil



Doses: 10 pessoas



Preparação: 50 minutos



PREPARAÇÃO

- 1 Triture o grão de forma a obter uma pasta dura e acrescente água, a pouco e pouco, até obter uma pasta mais leve e cremosa.
- 2 Adicione os dentes de alho picados, o azeite e o pimentão doce.
- 3 Misture bem, adicione o sumo de limão e tempere com a pimenta e salsa bem picada.
- 4 Polvilhe e decore a pasta com o pimentão e a salsa picada.

INGREDIENTES

- 400g de grão-de-bico cozido
- 10g de alho
- 1/2 limão para sumo
- 10ml de azeite
- 15g de salsa fresca
- 5g de pimentão doce
- 2g de pimenta preta moída
- 50ml de água fresca



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
30	2g	1g ●	0g ●	3g	0g ●	3g	0,03g ●

Por dose/pessoa (52g)