




PASTA DE GRÃO (HUMMUS)

 Dificuldade: fácil
 Doses: 10 pessoas
 Preparação: 50 minutos



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



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
- 3 dentes de alho
- ½ limão
- 1 c. sopa de azeite
- 3 c. sopa de salsa fresca picada
- 1 c. sobremesa de pimentão doce
- pimenta preta moída q.b.
- 50ml de água fresca



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

Por dose/pessoa (52g)