




## HÚMUS (CÓPIA)



O húmus – pasta originária do Médio Oriente elaborada a partir de grão-de-bico, tahini (pasta de sésamo), sumo de limão, azeite e alguns condimentos – é uma preparação culinária excelente pela fácil e oportunista inclusão de leguminosas em refeições e snacks vegetarianos. O resultado, quando a pasta é elaborada com sucesso, é um creme suave onde o sabor pode ser moldado consoante a adição de especiarias ou ervas aromáticas. Autor: Nutricionista Márcia Gonçalves [3726N]

 5 minutos  
 10 minutos  
 2 porções

## INGREDIENTES

- 1 lata de grão-de-bico cozido, escorrido [260 g]
- 1 dente de alho cru picado [3 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 2 colheres de sopa de água [20 - 30 ml]
- 2 colheres de sopa de sumo de limão fresco [20 g]
- 1 colher de sopa de tahini – pasta de sésamo [15 g] - opcional
- 1/2 colher de chá de cominhos [1 g]
- 1/4 colher de chá de pimenta preta [1 g]
- 2 colheres de sopa de salsa crua [10 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triture no processador de alimentos o grão-de-bico e junte o sumo de limão, o alho, o azeite e os cominhos. Adicione, conforme necessário, as 2 a 3 colheres de sopa de água até ser atingida uma consistência cremosa. Junte, por fim, ervas aromáticas frescas a gosto, picadas. Ajuste os temperos.
- 2º Sirva o húmus com pão, tostas ou legumes cortados em palitos ou fatias finas.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [172 g]	% DR
ENERGIA	146 kcal	251 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	25 %
H. CARBONO	14 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	2 %
GORDURA	6 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	29 %
SÓDIO	192 mg	329 mg	14 %