

HUMUS DE AZEITONA

 10 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- 1 dente de alho cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 2 mãos-cheias de azeitona (122 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar os ingredientes num processador de alimentos e triture tudo até obter uma pasta homogénea. Poderá ser necessário acrescentar um pouco de água.
- 2º Tempere com oregãos a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (35 g)	% DR
ENERGIA	158 kcal	55 kcal	3 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	4 %
H. CARBONO	12 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	0 %
GORDURA	8 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	7 %
SÓDIO	712 mg	247 mg	10 %