

HUMMUS

 4 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de grão-de-bico cozido (demolhado)
- Sumo de 1 - 2 limões
- Sugestão: tomate seco ou pimentos vermelhos ou cenoura assada no forno (para um toque extra)
- 2 colheres de sopa de azeite (14 g) e especiarias como pimenta, curcumina, sal marinho

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar o grão com a cenoura/tomate/pimento, juntar o sumo de limão e misturar bem
- 2º Temperar a gosto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DR
ENERGIA	89 kcal	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	11 %
H. CARBONO	9 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	120 mg	151 mg	6 %