



HÚMUS (COM POUCOS INGREDIENTES)

 88.8 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 200g de grão-de-bico cozido (demolhado)
- Alho em pó
- Cominhos em grão
- Pimenta preta
- Paprika
- 1 colher de sopa de azeite
- Facultativo: 50 gramas de rúcula, aproximadamente (ou outro hortícola, como espinafres, beterraba...)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Demolhar bem o grão-de-bico previamente cozido
- 2º Num liquidificador juntar todos os ingredientes e misturar bem
- 3º Deixar a repousar no frigorífico e servir com palitos de cenoura e alho francês ou barrado no pão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (20 g)	% DR
ENERGIA	269 kcal	54 kcal	3 %
PROTEÍNA	16 g	3 g	6 %
H. CARBONO	47 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	5 g	1 g	1 %
GORDURA	2 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	2 g	7 %
SÓDIO	47 mg	9 mg	0 %