

HOMUS



Este patê de grão-de-bico com tahine é um dos mais conhecidos do Oriente Médio. Combina perfeitamente com pão sírio ou palitos de cenoura, pepino, aipo e pimentão crus.

 10 minutos 5 porções

INGREDIENTES

- 1 lata de grão-de-bico em conserva ou pré-cozido [448 g]
- 1 colher de sopa de tahine, pasta de gergelim [16 g]
- 3 unidades de limão siciliano [201 g]
- 3 dentes de alho picados [9 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Escorra o grão-de-bico e enxague bem. Reserve 4 a 6 colheres de sopa da conserva.
- 2º Escorra o grão-de-bico e enxague bem. Reserve 4 a 6 colheres de sopa da conserva.
- 3º Retire a pele do grão-de-bico. Bata no liquidificador ou processador com o líquido da conserva.
- 4º Adicione o tahine, o suco dos limões, o alho. Bata até estar homogêneo e cremoso. Adicione mais da conserva, se necessário.
- 5º Adicione o tahine, o suco dos limões, o alho. Bata até estar homogêneo e cremoso. Adicione mais da conserva, se necessário.
- 6º Tempere com sal à gosto. Transfira para uma tigelinha, polvilhe a páprica, regue com o azeite e um pouco do suco do limão. Decore com zest do limão.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [137 g]	% DDR
ENERGIA	93 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	13 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	7 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	22 %
SÓDIO	185 mg	254 mg	11 %

