

Entradas Salgados

Húmus de Grão-de-Bico e Ervilha

Aproveita esta entrada rápida com texturas e sabores únicos para ser-se acompanhado com algumas fatias de pão.

25 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

2 c. de sopa de Molho MAGGI
50 ml de Leite Evaporado
100 g de ervilhas
200 g de grão de bico cozido
1 dente de alho
2 raminhos de salsa
1/2 c. de chá de colorau
3 c. de sopa de azeite extra virgem
pão q.b.

Informação nutricional

Energia	266,6 kcal	13%*
Proteínas	12,4 g	25%*
Lípidos	8,5 g	12%*
Hidratos de Carbono	34,3 g	13%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Coze as ervilhas em água durante aproximadamente 10 minutos. Escorre-as e passa-as por água.
2. Descasca e pica o alho e coloca-o num copo triturador juntamente com as ervilhas, grão de bico e algumas folhas de salsa. Adiciona o leite evaporado, o azeite, o sumo de limão, uma pitada de colorau e o molho MAGGI.
3. Tritura tudo até obter uma pasta macia e homogénea. Serve numa taça e acrescenta algumas folhas de salsa por cima. Acompanha o húmus de grão-de-bico com fatias de pão.