

Entradas Patês

Hummus

8 min. Fácil Económico 10 doses

Ingredientes

2 copos de grão cozidos
2 dentes de alho picadinhos
1 c. de sopa de tahini (pasta de sésamo)
sumo de limão q.b.
1 c. de sopa de azeite
sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	25,9 kcal	1%*
Proteínas	1,3 g	3%*
Lípidos	1,6 g	2%*
Hidratos de Carbono	1,4 g	1%*

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

Preparação

1. Tritura o grão de forma a obter uma pasta dura, em seguida acrescenta água aos poucos até obter uma pasta mais leve e cremosa.
2. Adiciona os dentes de alho, o azeite e o tahini.
3. Mistura bem e por fim adiciona o sumo de limão e tempera a gosto com sal e pimenta.