



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

<b>Energia</b>	25,9 kcal	1%*
<b>Proteínas</b>	1,3 g	3%*
<b>Lípidos</b>	1,6 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.