

Para fazer com as crianças

Húmus de cenoura e palitos de legumes

10 min. Fácil 5 doses

Ingredientes

1 lata de grão de bico
2 cenouras
1 dente de alho
sal q.b.
pimenta q.b.
1 pepino
1 Aipo
1 cenoura

Informação nutricional

Energia	557,6 kcal	28%*
Proteínas	31,8 g	64%*
Lípidos	8,3 g	12%*
Hidratos de Carbono	86,6 g	33%*

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

Preparação

1. Começa por cozer as cenouras.
2. Num processador de alimentos junta o grão de bico escorrido, as cenouras cozidas, o dente de alho, o sal e a pimenta!
3. E agora, é só triturar tudo até obter uma pasta!
4. Corta palitos de cenoura, pepino e aipo e come este húmus molhando lá os palitos de legumes.