



HOMUS

INGREDIENTES:

500 g de grão-de-bico
Suco de 4 limões
2 colheres (sopa) rasas de sal
6 dentes de alho amassados
200 g de pasta de gergelim (tahine)

PREPARO:

Deixe de molho o grão-de-bico por quatro horas. Descasque e coloque para cozinhar por quarenta minutos. Escorra e reserve a água do cozimento.

Bata no liquidificador o grão-de-bico, o suco de limão, o alho e a água do cozimento na quantidade necessária até formar uma consistência de purê. Em seguida, adicione a pasta de gergelim e bata mais um pouco, juntamente com o sal.

Sirva com salsinha, azeite e pão ou torrada diet.

91 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.