

LANCHE

Homus com palitos de legumes

202 kcal	9 g	31 g	5 g	~10 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- grão-de-bico cozido: 90 g (cerca de 3 e 1/2 colheres de sopa)
- Cenoura, crua: 63 g (cerca de 1/2 de xícara)
- Pepino, cru: 63 g (cerca de 1/2 de xícara)
- Azeite, de oliva, extra virgem: 3 g (cerca de 1/2 de colher de chá)

Utensílios

- faca
- tábua
- tigela
- garfo ou colher
- liquidificador ou processador

Preparo — passo a passo

1. Separe os ingredientes nas quantidades indicadas. Lave frutas e vegetais consumidos crus e seque-os com utensílio limpo.
2. Corte a fruta ou os vegetais em pedaços adequados para servir. Se houver uma pasta ou creme, amasse ou misture seus ingredientes em tigela até ficar uniforme; para homus, bata o grão-de-bico já cozido com o líquido indicado.
3. Sirva os vegetais cortados com a pasta ou o molho ao lado, para mergulhar, sem ultrapassar a porção indicada.

● **Vegan** · ○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.