



Receitinhas

HOMUS DE ABACATE

INGREDIENTES:

- 400g de grão de bico (deixe de molho coberto por água por uma noite)
- 2 abacates médios maduros
- 3 colheres (sopa) de azeite de oliva (separe mais um pouco para a servir junto com o prato)
- 1 e 1/2 colheres (sopa) de tahine
- 3 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 dente de alho descascado
- Sal e pimenta do reino moída
- 1/8 colher (de chá) de cominho
- 1 colher (sopa) de folhas de coentro picado
- Flocos de pimenta vermelha (para cobertura)

MODO DE PREPARO:

Misture o Grão de bico, o azeite, o tahini, o suco de limão e o alho em um processador de alimentos até ficar homogêneo (cerca de 2 minutos). Tempere com sal e pimenta a gosto. Adicione o cominho e os abacates e misture até ficar homogêneo e cremoso (cerca de 1-2 minutos). Sirva coberto com mais azeite e polvilhe com coentro e pimenta vermelha.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

