



Receitinhas

HOMUS DE TOMATE SECO

INGREDIENTES:

- 400g de grão de bico (deixe de molho coberto por água por uma noite)
- 1/3 xícara de tomates secos (separe um pouco mais para servir junto com a pasta)
- 2 colheres (de sopa) de azeite de oliva
- 3 colheres (de sopa) de suco de limão
- 2 colheres (de sopa) de tahine
- 1 dente de alho grande
- 1/2 colher (de chá) de sal (ou a gosto)
- 2 colheres (de sopa) de manjeriço fresco (separe um pouco mais para servir junto com a pasta)

MODO DE PREPARO:

Adicione o grão de bico em um processador de alimentos, junto com os tomates secos, o azeite de oliva, o suco de limão, o tahini, o alho e o sal. Pulse até ficar homogêneo (você pode ir colocando o líquido da embalagem do tomate seco aos poucos para ajudar a diluir). Adicione o manjeriço e misture até ficar homogêneo. Se quiser, você pode servir coberto com mais manjeriço e tomate seco picados por cima





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

