



Palitos de Vegetais Com Húmus

Nutricionista Tânia Rocha

Ingredientes:

Vegetais a gosto (cenoura, pimento verde e vermelho);

300g de grão-de-bico já cozido;

Sumo de meio limão;

1 dente de alho;

2 colheres de sopa de azeite;

Água q.b;

Pimenta preta, a gosto;

Sal marinho, a gosto;

Paprika (opcional);

Alternativas:

Húmus de beterraba – adicionar 1 beterraba cozida

Húmus de pimento – adicionar 1 pimento verde assado (num tabuleiro de forno, dispor o pimento cortado em quartos e os dentes de alho.

Temperar com um fio de azeite)



Palitos de Vegetais Com Húmus

Nutricionista Tânia Rocha

Preparação:

Lave os vegetais e corte em palitos de forma a caberem num frasco.

HUMUS: juntar todos os ingredientes num processador de alimentos e triturar, até virar uma pasta. Se necessário juntar um pouco mais de água ou de azeite para emulsionar.

Colocar um pouco do húmus no fundo do frasco e depois, os palitos de vegetais. Por fim, é só fechar o frasco e guardar no frigorífico.