



A Lancheira do

TunEco

Com Alimentos Sol

Hummus Cor-de-Rosa

Um snack saudável, apetitoso e colorido rico em fibra, hidratos de carbono e proteínas.

Receita:

500g de grão cozido; 5 colheres de chá de sementes de sésamo tostadas; 1 dente de alho; Sumo de 1 limão; 2 colheres de sopa de azeite; 1/2 colher de chá de sal; 1 colher de chá de cominhos em pó; 2 colheres de sopa de água; 1 fatia de beterraba.

Coloque todos os ingredientes num robot de cozinha e bata até formar uma pasta homogénea, sirva com palitos de cenoura ou pepino .

