

# Hummus

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Salsa d'acompanyament

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 15 min.

**Funció de la recepta:** Salsa saludable

**Recepta per a:** 2 persones

**Preu per persona:** 1,30€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	16 g.
Hidrats	38 g.
Greixos	33 g.
Energia	500 kcal

## INGREDIENTS

- 200gr. cigrons cuits
- 2 cullerades operes de tahini
- suc de 1/2 llimona
- comí
- sal
- 1 cullerada sopera d'oli
- 1/2 all

## ELABORACIÓ

1. Passar els cigrons cuits per una batedora fins a obtenir-ne una pasta.
2. Afegir el tahini.
3. Aixafar els alls i afegir-los.
4. Afegir el suc de llimona i la sal.
5. Batre-ho tot junt fins a 3 minuts per a que quedi una textura ben suau.
6. Un cop servit afegir l'oli cru.

## PROPIETATS

L'Hummus és una salsa o paté ideal per entrepans, amanides, aperitius, tapes...

És un aliments típic d'acompanyament en menjars àrabs.

Es conserva de 3 a 5 dies a la nevera.

Es pot congelar i guardar fins a 3 mesos.

El cigrons ens aporten energia (carbohidrats).

El sèsam (tahina) és una font de calci molt important.

## AL·LERGÒGENS

