

# Dip húmus com molho de soja

Tempo total **10 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)  
**833 kJ / 199 kcal**

Gorduras totais: **14,3 g** Proteína: **4,4 g**  
Hidratos de carbono: **11,3 g**

## INGREDIENTES

**4 Porções**

- 1** dente de alho
  - 2 colheres de sopa** de tahini (ou sésamo torrado)
  - 200 g** de grão-de-bico (cozido) (em conserva)
  - 8 colheres de sopa** da água de cozer ou do líquido da conserva de grão-de-bico
  - 4 colheres de sopa** de azeite
  - 2 colheres de sopa** de sumo de limão
  - 5,5 colheres de sopa** [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
  - 1 colher de sopa** de açúcar
  - 1 colher de chá** de pimentão
  - 1 colher de chá** de cominhos (opcional)
- Para decorar:**
- Azeite
  - [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
  - Coentros
  - Pimentão

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

Descascar o alho, cortar ao meio, remover o caule interior e picar grosseiramente o alho.

### Passo 2

Colocar num misturador juntamente com os restantes ingredientes e passar.

### Passo 3

Para servir, salpicar o dip com azeite e molho de soja, polvilhar com coentros e pimentão e servir.