

Húmus de beterraba fácil

Tempo total **15 Mins.** **15 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
974 kJ / 234 kcal

Gorduras totais: **13,4 g** Proteína: **10,1 g**
Hidratos de carbono: **14,9 g**

INGREDIENTES

4 Porções

300 g de grão-de-bico cozido
85 g de sumo de beterraba
1 dente de alho
2 colheres de chá Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,5 colheres de chá de cominhos moídos
0,5 colheres de sopa de xarope de açúcar
1 colher de sopa de sumo de limão
75 g de tahini
Para servir:
Azeite
Salsa

PREPARAÇÃO

Passo 1

Coloque o grão-de-bico, o sumo de beterraba, os cominhos, o molho de soja Kikkoman, o alho, o xarope de açúcar e o sumo de limão num processador de alimentos e misture até ficar homogéneo.

Passo 2

Em seguida, adicione o tahini e misture bem com os outros ingredientes. Deixe arrefecer até estar pronto a servir.

Passo 3

Decore com uma colher de azeite e um pouco de salsa picada a gosto antes de servir.