



Para fazer com as crianças

## Húmus de cenoura e palitos de legumes

🕒 10 min.

🔧 Fácil

🍽️ 5 doses

### Ingredientes

1 lata de grão de bico  
2 cenouras  
1 dente de alho  
sal q.b.  
pimenta q.b.  
1 pepino  
1 Aipo  
1 cenoura

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 557,6 kcal | 28%* |
| <b>Proteínas</b>           | 31,8 g     | 64%* |
| <b>Lípidos</b>             | 8,3 g      | 12%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 86,6 g     | 33%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Começa por cozer as cenouras.
- 2 Num processador de alimentos junta o grão de bico escorrido, as cenouras cozidas, o dente de alho, o sal e a pimenta!
- 3 E agora, é só triturar tudo até obter uma pasta!
- 4 Corta palitos de cenoura, pepino e aipo e come este húmus molhando lá os palitos de legumes.