



# Hummus em potes para levar com legumes



Categoria  
Vegetariano



Tempo de preparação  
Rápido



Dificuldade  
Fácil



Custo  
Económico



Com quem?  
A sós



Nº de pessoas  
2 pessoas

## Ingredientes

Q.b. de Gallo Azeite Virgem Extra Clássico

- 150g de grão
- 1/2 dente de alho
- 1 colher de sopa de pasta de sésamo
- 1/2 colher de sopa de sumo de limão
- Q.b. de paprika
- 1/2 colher de sopa de sementes de sésamo
- 150g de legumes aos palitos ( aipo, cenoura, pepino, pimento...)
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta

## Modo de preparação

1

Coloque o dente de alho, o grão, a pasta de sésamo, o sumo de limão e a pimenta preta a gosto num robot de cozinha. Misture até obter um puré.

2

Adicione 3 colheres de sopa de Gallo Azeite Virgem Extra Clássico e volte a misturar.

3

Se estiver muito grosso vá adicionando água aos poucos e tempere com sal e pimenta a gosto. Leve ao frio até servir.

4

Se quiser levar este petisco consigo, coloque no fundo de um frasco um pouco de humus, em seguida regue com mais um pouco de Gallo Azeite Virgem Extra Clássico e paprika.

5

Coloque os legumes em palitos espetados no húmus e termine com sementes de sésamo.

## Produtos utilizados



Clásico

Azeite Virgem Extra

*Veja também*

---

✖ Vegetariano ⌂ Médio ☀ Fácil

*Couscous de verão com feta e limão*

---

✖ Vegetariano ⌂ Rápido ☀ Fácil

*Quinoa com abóbora, espinafres e romã*

---

✖ Vegetariano ⌂ Médio ☀ Fácil

*Pizza de cogumelos e trufas*

---

✖ Vegetariano ⌂ Médio ☀ Fácil

*Tofu picante com alga nori*

---

✖ Vegetariano ⌂ Médio ☀ Fácil

*Falafel*

---



*Mais receitas em*

*[www.galloportugal.com](http://www.galloportugal.com)*

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide