



1 leguminosa +  
1 chefe +  
1 nutricionista +  
1 receita  
= + saúde

## HOUMUS DE GRÃO, ABACATE E SEMENTES DE SÉSAMO TOSTADAS

por *Chefe Filipa Gomes*



### 4 PESSOAS

- 1 LATA PEQUENA DE GRÃO COZIDO (400 G)
- 1 ABACATE MADURO
- 1 LIMA
- 1/2 DENTE DE ALHO
- 3 COLHERES DE SOPA DE TAHINI (MANTEIGA DE SEMENTES DE SÉSAMO)
- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE
- 1/2 A 1 COLHER DE CHÁ DE COMINHOS EM PÓ
- 1 PITADA DE PIMENTÃO
- SAL & PIMENTA Q.B.

Deite o grão\* e a respetiva água dentro do processador ou no liquidificador.

Junte 1 abacate maduro, o sumo de 1 lima sumarenta, 3 colheres de sopa bem cheias de tahini, 1/2 dente de alho, 3 colheres de sopa de azeite, 1/2 colher de chá de cominhos em pó, 1 pitada de pimentão, sal e pimenta qb. Triture até ficar cremoso e homogéneo (se quiser uma textura ainda mais aveludada, retire a pele ao grão antes de o usar).

Entretanto deite 2 colheres de sopa de sementes de sésamo numa frigideira e toste em lume médio, mexendo sempre. Quando começarem a estalar, desligue, deite no almofariz e esmague até sentir o aroma a chegar-lhe ao nariz.

Coloque o creme de grão e abacate numa taça, polvilhe com as sementes esmagadas e sirva com tiras de cenoura e pimento vermelho.

\*Se preferir pode usar o método tradicional para cozer o grão: demolhe de véspera, escorra a água, coloque dentro da panela de pressão, com uma água nova, 1 cebola partida ao meio, 1 folha de louro e 1 raminho de tomilho. Deixe ferver por 20 minutos ou até estar bem cozido.

### COMENTÁRIO DO NUTRICIONISTA

As leguminosas são versáteis ao ponto de poderem ser incluídas também em entradas, tornando-as mais saudáveis, em alternativa a opções com mais gordura, como são exemplo os fritos.

### TOP NUTRICIONAL

FERRO  
FOLATOS  
NIACINA  
VITAMINA B6  
ZINCO

## GRÃO-DE-BICO

### CARTÃO DE ALIMENTO

NOME CIENTIFICO	NOME COMUM	
<i>Cicer Arietinum</i>	Grão-de-bico	
GRUPO ALIMENTAR	PORÇÃO	TEMPO DE CONFEÇÃO
Leguminosa	25 g (secas cruas)	60 a 110 min
ORIGEM	MAIOR PRODUTOR MUNDIAL	SAZONALIDADE
Sudoeste da Turquia	Índia	Março, abril, maio, junho
PRINCIPAL ZONA DE CULTIVO NACIONAL	PRODUÇÃO NACIONAL EM 2014	
Alentejo	531 toneladas	

Com o apoio de:



Saiba mais informações no e-book "Leguminosa a leguminosa, encha o seu prato de saúde", em [www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt).  
[www.apn.org.pt](http://www.apn.org.pt) | [geral@apn.org.pt](mailto:geral@apn.org.pt)