



Crema di ceci

Ingredienti

- 1 spicchio d' Aglio
- 1 cucchiaino di Semi di sesamo
- 1 vasetto di Yogurt magro
- Pepe q.b.
- Olio extra vergine di oliva q.b.
- Sale q.b.
- mezzo Limone
- 200 g di Ceci
- 10 foglie di Basilico

Preparazione

1. In un grosso colino o in un colapasta passate sotto l'acqua corrente i ceci, poi metteteli nel vaso del frullatore con 2 cucchiaini di olio, i semi di sesamo tostati, lo yogurt, il succo del mezzo limone, l'aglio pelato e 5 foglie di basilico o di menta. Azionate l'apparecchio per alcuni minuti finché otterrete un composto omogeneo e versatelo in una terrina pareggiando la superficie con una spatola. Decorate con fettine di limone e con le foglie di basilico rimaste. Servite la crema di ceci con crostini caldi o con verdure miste crude (carote, sedano, cipollotti, peperoni, o altre a piacere), tagliate a bastoncini.

Informazioni nutrizionali

carboidrati
Energia
grassi
Fibra
Proteine
Grassi saturi
Sodio
zuccheri

🕒 5

👤 4 4 persone