

ENTREE DIETETIQUE - VEGETARIEN

HOUMOUS DE BETTERAVE

Recette proposée par Cook Me l'm Delicious

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 250 g de betteraves
- 1 c. à soupe de purée de sésame
- 2 c. à café de cumin moulu
- 1 gousse d'ail hachée
- Huile d'olive
- Sel

PREPARATION

Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un robot. Et voilà ! Servir sur du pain grillé et des bâtonnets de légumes.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	77	2	5	6

Equivalence => 1 part = 1 CàC de matière grasse + ½ portion de légumes