Barquinhos de aipo com húmus de grão de bico



“Os olhos também comem” é uma expressão muito conhecida e que, nas crianças, faz ainda mais sentido! Quantas vezes estas rejeitam pratos por terem um aspeto menos apetecível? Encontrar formas criativas de apresentar os seus pratos é uma ótima estratégia para evitar birras e alimentos rejeitados. Experimente esta receita e veja como todos em sua casa vão adorar!

O que vai precisar, para 16 doses?

- 5 talos de aipo;
- 400g de grão de bico cozido;
- 1 beterraba;
- 1 dente de alho;
- Sumo de meio limão;
- 5ml de azeite;
- Sal, pimenta e coentros q.b.;

Preparar é simples!

- Comece por assar a beterraba, embrulhada em papel alumínio, durante 1 hora no forno;

- Lave o aipo, e corte as folhas. Guarde as mesmas para utilizar, por exemplo, numa sopa. Com os caules, corte em pedaços que permitam rechear com o húmus;
- Num processador de alimentos coloque o grão escorrido, a beterraba assada, o alho, o sumo de limão e o azeite. Triture tudo até ficar uma pasta homogénea. No final tempere com sal e pimenta;
- Recheie os caules do aipo com o húmus de grão de bico e polvilhe com coentros, pode decorar com palitos de bandeirinhas.

Informação nutricional (por 100g)

Energia (kcal)	255,6
Proteína (g)	7
Hidratos de Carbono (g)	25,4
Lípidos (g)	11,5