

# Hummus

k

NutriCount  
Online

## Ingrediënten voor 7 personen

- 60 g Citroen
- 40 g Pasta sesam- tahin
- 30 g Olie olijf-
- 6 g Knoflook vers
- 570 g Kikkererwt Blik Bonduelle

### Voedingswaarde

Energie	174,95	kcal	-
Energie	727,77	kJ	-
Vet	9,06	g	46,61 en%
VV	1,21	g	6,22 en%
EOV cis	4,27	g	21,97 en%
MOV	1,64	g	8,44 en%
Koolhydraten	12,81	g	29,29 en%
Mono en disacch.	0,36	g	0,82 en%
Eiwit	6,58	g	15,04 en%
Voedingsvezel	7,16	g	8,19 en%
Natrium	216,18	mg	-
Zout	0,54	g	-

Datum 09-12-2014