

Reteta Pastă cu năut cu crackers fără gluten

☆ **Ingrediente:**

- conservă de năut
- 150g roșii cuburi
- o linguriță oregano
- o linguriță usturoi granule
- jumătate de linguriță de sare
- o linguriță de boia de ardei dulce/iute
- crackersi fără gluten

📖🔍 **Mod de pregătire:**

Într-un mărunțitor sau blender amestecăm o conservă de năut cu 150g roșii cuburi, apoi adaugăm condimentele: 1 linguriță de oregano, 1 linguriță de usturoi granule, jumătate de linguriță de sare, 1 linguriță de boia de ardei dulce/iute până se formează o pastă.

Se servește cu crackersi fără gluten. Poftă bună! ❤️

Rețetă dezvoltată de către Raluca Dinu - Medic rezident Diabet, Nutriție și Boli metabolice.