

Hummus

Sirves 8



Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzo, cocidos (chícharos de garbanzo)
- 2 dientes de ajo (picados)
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de tahini de sésamo (pasta de sésamo) o sustituto de mantequilla de maní para darle un sabor dulce
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones:

- Haga puré los garbanzos machacándolos hasta que estén suaves (si tiene una licuadora, agregue los frijoles y el jugo de limón y mezcle).
- Agregue el ajo, el jugo de limón, el tahini y el aceite. Mezcle bien.

CONSEJOS:

- Puede sustituir los garbanzos enlatados por garbanzos secos, ya que una lata de 15½ onzas (escurridos) equivale a 1½ tazas de garbanzos cocidos.
- En esta receta se puede usar cualquier tipo de frijoles enlatados.
- Si no tiene tahini o mantequilla de maní, simplemente no lo agregue, o intente agregar un poco más de aceite para obtener una consistencia más cremosa.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1 porción (55g)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad de la Porción 1	
Contenido Calórico 157	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 8g	
Grasa Saturada 1g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	
Sodio 138mg	
Carbhidrato Total 18g	
Fibra Dietética 5g	
Azúcares 3g	
Proteínas 6g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 190mg
Calcio 40mg	Hierro 2mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

Hummus

Sirves 8



Ingredientes:

- 2 tazas de garbanzo, cocidos (chícharos de garbanzo)
- 2 dientes de ajo (picados)
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de tahini de sésamo (pasta de sésamo) o sustituto de mantequilla de maní para darle un sabor dulce
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Instrucciones:

- Haga puré los garbanzos machacándolos hasta que estén suaves (si tiene una licuadora, agregue los frijoles y el jugo de limón y mezcle).
- Agregue el ajo, el jugo de limón, el tahini y el aceite. Mezcle bien.

CONSEJOS:

- Puede sustituir los garbanzos enlatados por garbanzos secos, ya que una lata de 15½ onzas (escurridos) equivale a 1½ tazas de garbanzos cocidos.
- En esta receta se puede usar cualquier tipo de frijoles enlatados.
- Si no tiene tahini o mantequilla de maní, simplemente no lo agregue, o intente agregar un poco más de aceite para obtener una consistencia más cremosa.

Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción 1 porción (55g)	
Raciones por Envase 8	
Cantidad de la Porción 1	
Contenido Calórico 157	
% Valores Diarios *	
Grasa Total 8g	
Grasa Saturada 1g	
Acido Graso Trans 0g	
Colesterol 0mg	
Sodio 138mg	
Carbhidrato Total 18g	
Fibra Dietética 5g	
Azúcares 3g	
Proteínas 6g	
Vitamina D 0mcg	Potasio 190mg
Calcio 40mg	Hierro 2mg

*Los Porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías.

