MARÍA



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

Hummus casero

6 raciones 118 kcal

Ingredientes

- Garbanzos cocidos y limpios
- **1** cdita. sal
- **1** cdita. pimienta negra
- **1** cdita. pimentón dulce
- **1 cda.** aove
- Zumo de limón
- Ajo
- Agua

POR RACIÓN

Proteínas	**6,1 g**
Grasas	**4,1 g**
Hidratos	**15 g**
Fibra	**4,7 g**

Elaboración

1. Mezclar todos estos ingredientes en una procesadora y batir hasta obtener una textura untable

RECOMENDACIONES

El hummus casero, bien guardado en la nevera y en un recipiente cerrado, puede durar hasta 3 días. La cantidad de agua variará según la textura que se quiera obtener. Normalmente se le suele añadir 1 cucharada de tahini, pero a la autora le gusta más como lo ha enseñado. Se puede utilizar con piquitos de pan, crudités tipo zanahoria o tostas para untar.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de MARÍA
cooknest.app/@easyxbusy · Instagram @easyxbusy