

MARÍA 👨🏻‍🍳

APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Hummus

4 raciones 473 kcal

Ingredientes

- Garbanzos
- **1 cda** y media de tahini
- **1 cda** de aove
- **1 diente** de ajo
- Zumo de limón
- **2 cdas** de agua o caldo
- Sal
- Curry
- Comino
- Pimentón
- Zanahorias o pepino

POR RACIÓN

Proteínas	**22 g**
Grasas	**13 g**
Hidratos	**71 g**
Fibra	**15 g**

Elaboración

1. Cocer los garbanzos o aclararlos bien en caso de que sean de bote
2. Añadirlos a la trituradora junto con 1 cda y media de tahini, 1 cda de aove, 1 diente de ajo, zumo de limón, 2 cdas de agua o caldo y las especias, y triturar
3. Ajustar un poco más de líquido si hace falta para obtener la textura deseada
4. Emplatar, colocar unos pocos garbanzos encima, pimentón y un chorrito de aove
5. Cortar unas zanahorias o pepino para dipear

RECOMENDACIONES

Aprovechamiento al 100%: se puede usar caldo casero para cocer los garbanzos

Hecho con CookNest