Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

Hummus casero

6 raciones 161 kcal

Ingredientes

- Dos dientes de ajo
- Un bote grande de garbanzos cocidos
- **60 ml** de agua
- Un limón entero exprimido
- Unos 10 g de semillas de sésamo
- **40 ml** de aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	**6,4 g**
Grasas	**8,7 g**
Hidratos	**16 g**
Fibra	**4,8 g**

Elaboración

1. Introducir en una procesadora dos dientes de ajo, un bote grande de garbanzos cocidos, 60 ml de agua, un limón entero exprimido, unos 10 g de semillas de sésamo y 40 ml de aceite de oliva
2. Batir todo y ya estaría listo

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Julio Sabio | Dietista-Nutricionista Deportivo
cooknest.app/@juliosabionutrition · Instagram @juliosabionutrition