HerZechef



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Hummus de pimiento

4 raciones 133 kcal

Ingredientes

- **100 gr** de garbanzos cocidos
- **1/2** cebolla
- **1 diente** de ajo
- Zumo de medio limón
- **1 cucharadita** de comino
- **20 ml** de aceite de oliva
- **50 ml** de agua
- Sal al gusto
- Una buena cucharada de tahini
- Pimientos del piquillo

POR RACIÓN

Proteínas	**4,1 g**
Grasas	**7,8 g**
Hidratos	**13 g**
Fibra	**3,7 g**

Elaboración

1. En el vaso batidor, poner los garbanzos cocidos, media cebolla, un diente de ajo, una buena cucharada de tahini, el zumo de medio limón, los pimientos del piquillo, un buen chorro de aceite de oliva, sal al gusto, la cucharadita de comino y un chorrito de agua
2. Batir hasta conseguir una textura muy fina

RECOMENDACIONES

Según el creador, queda espectacular.

Hecho con CookNest