HerZechef 👆



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Hummus de aguacate

4 raciones 232 kcal

Ingredientes

- **200gr** de garbanzos cocidos
- **1** aguacate
- **1/2** cebolla
- **1 diente** de ajo
- **2 cucharadas** de tahini
- Zumo de 1/2 limón
- Sal al gusto
- **20 ml** de aceite de oliva
- **1 cucharadita** de comino
- **50 ml** de agua

POR RACIÓN

Proteínas	**7,1 g**
Grasas	**16 g**
Hidratos	**18 g**
Fibra	**7,1 g**

Elaboración

1. En un vaso batidor poner los garbanzos cocidos, el aguacate pelado y cortado en trocitos, media cebolla, un diente de ajo, una cucharadita de comino, un par de cucharadas de tahini, el zumo de medio limón, sal al gusto, un chorrito de aceite de oliva y una tacita de agua
2. Triturar todo hasta obtener un humus fino y sin grumos

Hecho con CookNest