HerZechef 👆



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Hummus de remolacha

4 raciones 155 kcal

Ingredientes

- **200 g** garbanzos cocidos
- **1/4** de cebolla
- **1 cucharada** de tahini
- Zumo de 1/2 limón
- **1 cucharadita** de comino
- **1 cucharadita** de pimentón dulce
- **1**-2 remolachas cocidas
- **1 diente** de ajo
- Sal al gusto
- Un buen chorro de aceite de oliva

POR RACIÓN

Proteínas	**6,2 g**
Grasas	**7,6 g**
Hidratos	**18 g**
Fibra	**5 g**

Elaboración

1. Añadir los garbanzos, la cebolla, un diente de ajo, la cucharada de tahini, el zumo de medio limón, una buena cucharadita de comino y otra de pimentón dulce
2. Añadir un buen chorro de aceite de oliva y la remolacha, el ingrediente principal
3. Añadir sal al gusto
4. Triturar todo

RECOMENDACIONES

Perfecta para untar, acompañar verduras o disfrutar con pan de pita.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto