HerZechef 👆



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGANO

Aperitivo de hummus con patatas Bugles 3D

4 raciones 301 kcal

Ingredientes

- **1** bote de garbanzos cocidos
- El zumo de 1 limón
- **½** cebolla
- **1 diente** de ajo
- Una buena cucharada de tahini
- Un chorro de aceite de oliva
- **1 cucharadita** de pimentón dulce
- **1 cucharada** de comino
- Sal
- **½ taza** de agua fría
- Patatas Bugles 3D

POR RACIÓN

Proteínas	8,4 g
Grasas	16 g
Hidratos	32 g
Fibra	6,3 g

Elaboración

1. Para el hummus, añadir en una batidora los garbanzos, el zumo de limón, el ajo, la cebolla, el tahini, el pimentón, el comino, el aceite de oliva, la sal y el agua fría
2. Batir con fuerza hasta que quede bien cremoso
3. Para servir, usar patatas de bolsa con forma de cono, sabor queso
4. Con una manga o un dosificador, rellenar el interior de cada cono con el hummus

Hecho con CookNest

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