Dietista-nutricionista | Julia Gallego



SALSAS Y CONDIMENTOS · VEGANO

Hummus casero

6 raciones 271 kcal

Ingredientes

- **250 gramos** garbanzos
- Agua
- Aceite
- Tahini
- Pimentón
- **3** cucharas de aceite de oliva
- **1** cuchara de sal
- **1** ajo

POR RACIÓN

Proteínas	**9,4 g**
Grasas	**15 g**
Hidratos	**28 g**
Fibra	**5,6 g**

Elaboración

1. Dejar los garbanzos en remojo durante una noche
2. Cocer los garbanzos en la olla a presión con agua y aceite
3. Una vez cocidos, guardar un vaso del caldo de la cocción y escurrir los garbanzos
4. Añadir tahini, pimentón, aceite de oliva, sal y un ajo (es recomendable quitar el centro del ajo)
5. Triturar e ir añadiendo agua de la cocción hasta conseguir la textura adecuada
6. Servir con un chorrito de aceite y pimentón

RECOMENDACIONES

Puedes añadir comino, limón o pimentón picante. Se puede acompañar con palitos de pan o de zanahoria.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Dietista-nutricionista | Julia Gallego
cooknest.app/@nutricion-juliaga · Instagram @nutricion.juliaga