The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Hummus de carbassa

20min · 4 racions · 320 kcal

Ingredients

- **1/2** carbassa
- **1** ceba
- **2** grans d'all
- **300g** de cigrons cuits
- **4 cullerades** d'oli d'oliva
- **4 cullerades** de tahini
- **1** grapat d'ametlles torrades
- **1 cullerada** de cafè de comí en pols
- **1/2 cullerada** de cafè de pebre negre
- **1** pessic de sal
- Aigua per ajustar l'espessor (al gust)

PER RACIÓ

Proteïnes	**9 g**
Greixos	**23 g**
Hidrats	**19 g**
Fibra	**6 g**

Elaboració

1. Coure la carbassa amb l'all i la ceba al forn a 180°C durant 25min

Fet amb CookNest