The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Hummus amb ceba al forn

45min · 4 racions · 320 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- **2**-3 grans d'all
- **300g** de cigrons cuits
- **4 cullerades** d'oli d'oliva
- **4 cullerades** de tahini
- **2** grans d'all
- **1 cullerada** de suc de llimona
- **90ml** d'aigua
- **1 cullerada** de cafè de comí en pols
- **1/2 cullerada** de cafè de pebre negre
- **1** pessic de sal

PER RACIÓ

Proteïnes	8 g
Greixos	23 g
Hidrats	19 g
Fibra	6 g

Elaboració

1. Coure al forn a 180°C durant uns 25-30min

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork