



HUMMUS CASERO

Receta perfecta para acompañar con unos bastoncitos de zanahoria o pimiento rojo.

-  5 minutos
-  5 minutos
-  3 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de garbanzo, en conserva
- Ajo al gusto [1-2 dientes]
- 3 cucharadas de tahini o sésamo tostado triturado
- 1/2 cucharadita de comino
- Zumo de 1/2 limón
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- Pizca de sal
- 1 Pizca de pimentón dulce

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar todos los ingredientes excepto el pimentón dulce. [Si buscamos una mayor cremosidad, podremos añadir un chorrito de agua].
- 2º Servir con un poquito de pimentón dulce espolvoreado, semillas de sésamo o un chorrito de AOVE.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (188 g)	% DDR
ENERGÍA	188 kcal	353 kcal	18 %
GRASA	12 g	23 g	35 %
GRASAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	365 mg	687 mg	29 %
H. CARBONO	13 g	25 g	8 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	9 g	34 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	—