

BASTONCITOS DE HORTALIZAS CON HUMMUS DE GARBANZOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 35 gramos de limón, zumo, fresco
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [27 g]
- 1 cucharada sopera colmada de sésamo, semilla [23 g]
- 70 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 100 gramos de pepino, crudo
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar los garbanzos cocidos, con 1 cucharada de tahine, el aceite de oliva, sal, pimienta y jugo de limón.
- 2º Servir el hummus acompañado de bastoncitos de manzana golden para untar, zanahoria o pepino

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [100 g]	% DDR
ENERGÍA	165 kcal	165 kcal	8 %
PROTEÍNA	4 g	4 g	7 %
H. CARBONO	7 g	7 g	3 %
AZÚCARES	3 g	3 g	3 %
GRASA	12 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	15 %
SODIO	20 mg	20 mg	1 %