



HUMMUS CON YOGUR

Un excelente acompañante para meriendas o reuniones, rico en proteína y fibra. Receta original de Jamie Oliver: <https://www.jamieoliver.com/recipes/vegetables-recipes/skinny-homemade-houmous/>

🕒 5 minutos

🕒 5 minutos

🍴 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzo en lata [244 g]
- 1 cucharada de tahini [30 g]
- 2 cucharadas de yogur Natural búlgaro sin endulzar [30 g]
- 1/2 pieza de limón [34 g]
- 1/2 diente de ajo [2 g]
- 1 cucharadita de pimienta de cayena [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar todo el contenido de la lata de yogur en la licuadora, con todo y sus jugos
- 2º Añadir el resto de ingredientes, el ajo sin piel y sazonar con pizca de pimienta cayena la gusto.
- 3º Licuar hasta obtener consistencia deseada.
- 4º Variación: puedes añadir cualquiera de estos ingredientes para variar tu hummus: aguacate, remolacha, morrones asados, tomates deshidratados.
- 5º Acompáñalo como dip para palitos de verduras o como spread en una tostada o pan.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [57 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGÍA | 126 kcal | 72 kcal | 4 % |
| GRASA | 6 g | 4 g | 5 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 2 % |
| COLESTEROL | 0 mg | 0 mg | 0 % |
| SODIO | 195 mg | 111 mg | 5 % |
| H. CARBONO | 14 g | 8 g | 3 % |
| AZÚCARES | - | - | - |
| FIBRA ALIMENTARIA | 3 g | 2 g | 7 % |
| PROTEÍNA | 5 g | 3 g | - |