



VERDURAS CON HUMMUS DE AJONJOLÍ

 10 minutos 5 minutos 8 porciones

INGREDIENTES

- 30 gramos de ajonjolí tostado
- 450 gramos de garbanzo cocido
- 1/2 Pieza de diente de ajo [3 g]
- 25 gramos de jugo de limón, recién exprimido
- 20 gramos de aceite de oliva
- 3/4 cucharadita de sal [5 g]
- 250 gramos de pepino con cáscara, cortado en tiras
- 360 gramos de zanahoria cruda, cortadas en juliana
- 100 gramos de rábano crudo rebanado, cortado en cuartos

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [155 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	162 kcal	8 %
GRASA	4 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	144 mg	223 mg	9 %
H. CARBONO	14 g	21 g	7 %
AZÚCARES	2 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	6 g	24 %
PROTEÍNA	4 g	6 g	-