



HUMMUS

 5 minutos 5 minutos 12 porciones

INGREDIENTES

- 2 Piezas de diente de ajo [10 g]
- 400 gramos de garbanzo cocido
- 60 gramos de agua
- 30 gramos de jugo de limón
- 40 gramos de ajonjolí tostado
- 1/2 cucharadita de sal [3 g]
- 80 gramos de aceite de oliva extra virgen, 10 gramos para servir
- 1 cucharadita de pimentón [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [52 g]	% DDR
ENERGÍA	260 kcal	135 kcal	7 %
GRASA	18 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	194 mg	101 mg	4 %
H. CARBONO	20 g	10 g	3 %
AZÚCARES	3 g	2 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	3 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	-