



HUMMUS DE PIMIENTO ROJO

 5 minutos 5 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 bote de garbanzos (400 gr)
- Pimientos de piquillo (4-6 enteros)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen
- 2 cucharas de café de pimentón dulce
- Un chorro de limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sacamos y limpiamos los garbanzos cocidos.
- 2º Metemos a la batidora (o batimos a mano) los garbanzos, de 4 a 6 pimientos del piquillo enteros, un buen chorro de aceite de oliva, sal, 2 cucharadas de pimentón dulce y un chorro de limón.
- 3º Guardamos en un envase hermético y lo dejamos en la nevera. Aguanta 4-5 días fácilmente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [577 g]	% DDR
ENERGÍA	166 kcal	959 kcal	48 %
PROTEÍNA	6 g	36 g	73 %
H. CARBONO	14 g	80 g	31 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	8 g	45 g	65 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	43 g	171 %
SODIO	5 mg	29 mg	1 %