

HUMMUS DE GARBANZOS

 5 horas 5 horas 10 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzo enlatado (240 g) o 240 gramos de garbanzo cocido
- 50 gramos de aceite de oliva
- 1 gramo de sal
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 cucharada sopera rasa de sésamo, semilla (13 g)
- 100 gramos de jugo de limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar los garbanzos sin líquido en un recipiente para mixear o procesadora junto con el resto de los ingredientes.
- 2º Procesar hasta obtener una pasta!
- 3º Listo para servir acompañado de tostadas, pan integral, etc. Ideal para desayuno/ meriendas o en "la picadita"

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (41 g)	% DDR
ENERGÍA	217 kcal	88 kcal	4 %
GRASA	15 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	187 mg	76 mg	3 %
H. CARBONO	17 g	7 g	2 %
AZÚCARES	2 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	—