



HUMMUS - PASTA DE GARBANZOS

Foto de @paulinacocina

5 porciones

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzo, grano entero, seco, hervido (puede ser de lata)
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva extra-virgen
- Media cucharadita pequeña de sal y pimienta. Diente de ajo o ajo en escamas opcional.
- 1 cucharada sopera de semillas de sésamo GENSER (o ver receta de Tahini casero)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en el vaso de la procesadora o minipimmer todos los ingredientes menos el agua: garbanzos (ajo opcional), jugo de limón, aceite de oliva, semillas de sésamo o tahini casero o comercial, sal y pimienta.
- 2º Triturar. Ir agregando el agua hasta lograr la consistencia deseada. Debe quedar una pasta suave.
- 3º Atención: cuidado con la cantidad de cuerpos grasos, revise este punto con su nutricionista si su plan apunta a la reducción de peso corporal total.
- 4º Triturar. Ir agregando el agua hasta lograr la consistencia deseada. Debe quedar una pasta suave.
- 5º Si te gusta lo agridulce, adelante con bastones de manzana para untar! Va con endivias, troncos de apio, tostadas, acompañando ensaladas...muy buen comodín!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (42 g)	% DDR
ENERGÍA	175 kcal	73 kcal	4 %
GRASA	10 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	566 mg	235 mg	10 %
H. CARBONO	16 g	7 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	0 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	—