

HUMMUS CASERO SENCILLO



El hummus es una pasta originaria de Medio Oriente hecha a base de garbanzos, tahini [pasta de sésamo/ajonjolí], jugo de limón/lima, aceite de oliva y algunos condimentos. Es una excelente preparación culinaria debido a la fácil y versátil adición de legumbres en comidas y meriendas vegetarianas. El resultado, cuando la pasta se hace con éxito, es una crema suave donde el sabor se puede ajustar mediante la adición de especias o hierbas.

 5 minutos
 10 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 25 gramos de agua de la red
- 20 gramos de zumo de limón, fresco
- 1 cucharada sopera rasa de pasta de sésamo/ajonjolí o tahini [13 g]
- 1/2 gramos de comino
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra [1 g]
- 2 cucharadas soperas de perejil, fresco [8 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar los garbanzos en un procesador de alimentos y agregar el jugo de limón/lima, [el tahini opcional], el ajo, el aceite de oliva y el comino. Agregar de 2 a 3 cucharadas de agua de ser necesario hasta lograr una consistencia cremosa. Finalmente, agregar hierbas frescas picadas al gusto. Ajustar los condimentos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [139 g]	% DDR
ENERGÍA	141 kcal	197 kcal	10 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	17 %
H. CARBONO	11 g	15 g	6 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	5 g	20 %
SODIO	160 mg	224 mg	9 %