

## HUMMUS



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

- 260 gramos de garbanzo
- 1 diente de ajo [4 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 25 gramos de agua donde se coció el garbanzo
- 20 gramos de zumo de limón, fresco
- comino, pimienta cayena o especias al gusto
- pimienta al gusto
- 2 cucharaditas de vinagre [10 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Triturar los garbanzos en un procesador de alimentos y agregar el jugo de limón/lima, 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 (164 g)	% DDR
ENERGÍA	117 kcal	192 kcal	10 %
GRASA	5 g	8 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	175 mg	287 mg	12 %
H. CARBONO	12 g	20 g	7 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	22 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	—