



HUMMUS DE COLIFLOR

 4 porciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de coliflor, asada
- 1/2 unidad mediana de limón, zumo
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva [9 g]
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada sopera rasa de pasta de sésamo o tahini
- 1 cucharada de café de pimentón, en polvo [3 g]
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tritura todos los ingredientes con la batidora de vaso. Si queda demasiado denso, añade un poco de agua. Rectifica de sal.
- 2º Tritura todos los ingredientes con la batidora de vaso. Si queda demasiado denso, añade un poco de agua. Rectifica de sal.
- 3º Sirve con bastoncitos de trigo sarraceno, zanahoria, pimiento rojo o calabacín crudo.
- 4º Sirve con bastoncitos de trigo sarraceno, zanahoria, pimiento rojo o calabacín crudo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (60 g)	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	47 kcal	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	3 %
H. CARBONO	2 g	1 g	1 %
AZÚCARES	2 g	1 g	1 %
GRASA	6 g	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	6 %
SODIO	433 mg	259 mg	11 %