



HUMMUS DE GARBANZOS CON APIO Y ZANAHORIA ACOMPañAR

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de hummus de garbanzos
- 1 tronco de apio, crudo (105 g)
- 2 unidades pequeñas de zanahoria, cruda (90 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Licuar los garbanzos cocidos, con 1 cucharada de tahine, el aceite de oliva, sal, pimienta y jugo de limón. o ya comprado
- 2º Servir el hummus acompañado de bastoncillos de zanahoria y apio

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN (100 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 123 kcal | 123 kcal | 6 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 3 g | 6 % |
| H. CARBONO | 6 g | 6 g | 2 % |
| AZÚCARES | 3 g | 3 g | 4 % |
| GRASA | 9 g | 9 g | 12 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 4 g | 4 g | 14 % |
| SODIO | 65 mg | 65 mg | 3 % |