



HUMMUS CASERO

Receta clásica de hummus para untar en tostadas, con cuscús, etc.

 30 minutos

 10 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de garbanzo, en conserva (1 bote entero)
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva (27 g)
- 1 cucharada soperas rasa de sésamo, semilla (13 g)
- 1/4 vaso de zumo de limón, fresco (44 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharadita de especias varias: pimienta negra, cilantro, perejil, pimentón
- 1/4 taza de agua (60 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurrimos los garbanzos con agua hasta que dejen de soltar espuma.
- 2º Ponemos todos los ingredientes en una batidora y trituramos bien.
- 3º Vamos añadiendo agua poco a poco hasta conseguir la textura deseada.
- 4º NOTA: Aguanta una semana en la nevera

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (55 g)	% DDR
ENERGÍA	143 kcal	78 kcal	4 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	6 %
H. CARBONO	11 g	6 g	2 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	8 g	5 g	6 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	2 g	7 %
SODIO	162 mg	89 mg	4 %