



## HUMMUS DE GARBANZOS CON AGUACATE

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.

-  5 minutos
-  10 minutos
-  2 porciones

## INGREDIENTES

- 1 ración individual de garbanzo, en conserva [215 g]
- 1 diente de ajo [4 g]
- 20 gramos de aceite de oliva virgen extra
- 25 ml de agua. Y si los cocimos nosotros, utilizamos el agua donde se coció el garbanzo
- 8 gramos de zumo de limón, fresco
- comino especies al gusto
- pimentón dulce
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 5 gramos de sésamo, semilla
- 1 unidad mediana de aguacate, crudo [190 g]
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda [90 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Podemos cocer los garbanzos o utilizar garbanzos cocidos. Si son cocidos, escurrimos los garbanzos y los lavamos en agua. Excepto, si son en caldo de verduras, pollo o cocido, que aportará más sabor y ya no sería necesario incluir el agua. Reservamos 8-12 garbanzos para el emplatado final.
- 2º Mezclar las semillas de sésamo con agua [1 cuchara sopera de sésamo y 3 de agua]. Trituramos y obtenemos nuestro tahini casero.
- 3º Añadimos el ajo (retiramos y desechamos "el corazón"), el limón, el comino y los garbanzos. Pelar, trocear y añadir el aguacate.
- 4º Triturar. Añadimos una cucharada de AOVE y si lo vemos necesario, unas cucharadas de agua. Según la textura que deseemos.
- 5º Probar. En caso de necesitarlo, sería el momento de ajustar los condimentos y volver a triturar.
- 6º Una vez terminado, emplatamos en un bol con una lengua de cocina. Colocamos en el centro los garbanzos que habíamos reservado. Espolvoreamos el pimentón dulce y regamos con un hilo aceite de oliva virgen extra.
- 7º Dipeamos con las zanahorias cortadas en juliana y disfrutamos.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [234 g]	% DDR
ENERGÍA	148 kcal	347 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	10 g	19 %
H. CARBONO	8 g	19 g	7 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	11 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	30 %
SODIO	114 mg	267 mg	11 %