



HUMMUS DE CÚRCUMA

INGREDIENTES

- 500 gramos de garbanzo, en conserva
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharada de tahini (30 g)
- Sal
- 1 cucharadita de cúrcuma
- Agua fría (opcional)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lava y escurre tus garbanzos. Pon todos los ingredientes en una trituradora de alimentos o con tu batidora de mano. Dale ritmo y tritura todo bien hasta homogeneizar. Ve añadiendo poco a poco agua si tu masa queda algo compacta. Corrige de sal y enfría en tu nevera mínimo una hora. Sirve con semillas de sésamo y sal gorda, quedará muy cuqui y sobretodo muy sabroso. Además prueba a tomarlo con bastones de zanahoria, verás que mezcla
- 2º Lava y escurre tus garbanzos. Pon todos los ingredientes en una trituradora de alimentos o con tu batidora de mano. Dale ritmo y tritura todo bien hasta homogeneizar. Ve añadiendo poco a poco agua si tu masa queda algo compacta. Corrige de sal y enfría en tu nevera mínimo una hora. Sirve con semillas de sésamo y sal gorda, quedará muy cuqui y sobretodo muy sabroso. Además prueba a tomarlo con bastones de zanahoria, verás que mezcla

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	4 %
PROTEÍNA	5 g	9 %
H. CARBONO	9 g	3 %
AZÚCARES	0 g	0 %
GRASA	4 g	5 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	11 %
SODIO	262 mg	11 %