Tomás Ortuño
Dietista-Nutricionista · MU00259

HUMMUS DE GARBANZOS CON ZANAHORIA

1 porción

INGREDIENTES

- 35 gramos de limón, zumo, fresco
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (27 g)
- 1 cucharada sopera colmada de sésamo, semilla (23 g)
- 70 gramos de garbanzo, seco, remojado, hervido
- 3 unidades medianas de zanahoria, cruda (270 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Licuar los garbanzos cocidos, con 1 cucharada de tahine, el aceite de oliva, sal, pimienta y jugo de limón.
2º Servir el hummus acompañado de bastoncitos de manzana golden para untar.
3º Pela y corta la zanahoria en bastones y ¡listo!
4º Pela y corta la zanahoria en bastones y ¡listo!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (100 g)	% DDR
ENERGÍA	157 kcal	157 kcal	8 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	7 %
H. CARBONO	9 g	9 g	3 %
AZÚCARES	5 g	5 g	5 %
GRASA	11 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	4 g	17 %
SODIO	44 mg	44 mg	2 %