

**CREMA DE GARBANZOS (HUMMUS)**

La pasta de sésamo debe ser de semilla de sésamo tostada.

 10 minutos 45 minutos 13.9 Cucharadas soperas**INGREDIENTES**

- 400 gramos de garbanzo cocido
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva virgen extra [AOVE] [9 g]
- 1/4 vaso de zumo de limón, fresco [44 g]
- 1 cucharada sopera rasa de pasta de sésamo [13 g]
- 2 gramos de sal yodada
- 1/4 cucharadita de comino molido [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Moler los garbanzos con todos los ingredientes. En un procesador, licuadora o batidor manual eléctrico.
- 2º Debe quedar como una crema si queda muy espesa se puede añadir un poquito de agua.
- 3º Envasar en un recipiente esterilizado y reservar en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA SOPERA (34 g)	% DDR
ENERGÍA	177 kcal	60 kcal	3 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	6 %
H. CARBONO	24 g	8 g	3 %
AZÚCARES	4 g	1 g	2 %
GRASA	6 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTARIA	7 g	2 g	9 %
SODIO	171 mg	58 mg	2 %