

Hummus

Rendimiento: 8 porciones

Tamaño de la porción:
aproximadamente ½ taza

Información Nutricional	
Tamaño de la porción	1/2 taza (51 g)
Cantidad por porción	
Calorías	110
	% Valor Diario*
Grasa total 7 g	9%
Grasa saturada 1 g	5%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 200 mg	9%
Carbohidratos totales 9 g	3%
Fibra dietética 2 g	7%
Azúcares totales 1 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 3 g	6%
Vitamina D 0 mcg	0%
Calcio 24 mg	2%
Hierro 1 mg	6%
Potasio 73 mg	2%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

Aunque generalmente se hace con garbanzos, el hummus también se puede preparar con otros frijoles como los frijoles grandes del norte, los guisantes de ojo negro, el edamame o los frijoles blancos.

INGREDIENTES

- 1 lata de garbanzos (15 onzas), enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de jugo de limón fresco
- 3 cucharadas de pasta de tahini
- 3 cucharadas de agua
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal kosher

DIRECCIONES

1. En una licuadora o procesador de alimentos, combine todos los ingredientes y mezcle hasta que quede suave.
2. Sirva con chips de pita horneados.

Guarde el hummus en el refrigerador hasta por 10 días.

