Hummus Clásico



INGREDIENTES

400g de garbanzos cocidos
1 diente de ajo (si es asado mejor)
60ml de agua
50g de aceite de oliva
1 chorrito de limón
3 cucharadas de sésamo tostado o 2 cucharadas de tahín
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de comino molido

ELABORACIÓN

- Ponemos todos los ingredientes en el procesador de alimentos o en el vaso de la batidora y trituramos hasta que no haya ningún grumo.
- Echamos nuestro hummus en el recipiente en el que vayamos a servirlo, le añadimos un chorrito de aceite de oliva por encima y lo espolvoreamos con pimentón de la Vera.

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Fibra
240	8 g	16 g	14 g	9 g

1 Ración
100g

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524