

## Dip de Judías Blancas con Eneldo



### Prep:

5 minutos

### Total:

45 minutos

### Sirve:

10 raciones completas

### Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

**Valora:** ★★★★★

### Contribuido por:

Marni Wasserman

Chef certificada y nutricionista culinaria. Utiliza su pasión y experiencia para enseñar a las personas cómo adoptar una dieta vegetariana simple y deliciosa.

[Agregar un Comentario](#)

### Descripción de la Receta:

Este refrescante dip es genial para un aperitivo servido con galletas de arroz integral, increíble para servir con ensalada, verduras al vapor, o incluso como un complemento para las hamburguesas vegetarianas.

1 taza de  
judías blancas en remojo durante la noche (o 1 lata)  
(208  
g)

2 dientes de ajo  
¼ taza de  
zum de limón  
(60  
ml)

2 - 4 cucharadas de  
tahini  
(30 - 60  
g)

1 cucharada de  
aceite de oliva  
(15  
ml)

sal y pimienta al gusto

1 manojo de  
eneldo fresco o albahaca, finamente picado

### Preparación :

1. Escurre las judías y pon en una olla con agua suficiente para cubrirlos generosamente. Tapa y cocina a fuego medio. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce el fuego a bajo y sigue cocinando hasta que estén tiernas, aproximadamente 45 minutos - 1 hora.
2. Pon el ajo, el zumo de limón y la mitad de las judías en la batidora y bate bien.
3. Añade las judías restantes, el tahini, el aceite de oliva, la sal y la pimienta y bate hasta que quede suave (añade agua si lo deseas).
4. Pon el dip en un bol y mezcla con las hierbas frescas.

Información nutricional por ración

**Calorías:** 120  
**Grasa Total:** 5g  
**Grasa** 1g  
**Saturada:**  
**Colesterol:** 0mg  
**Sodio:** 239mg  
**Carbohidratos:** 15g  
**Fibra** 6g  
**Dietética:**  
**Azúcar:** 1g  
**Proteína:** 6g  
Análisis basado en 4 cucharadas de tahini