Publicado en *Recetas Saladmaster*
(https://recipes.saladmaster.com)

Hummus Casero

Prep:

10 minutos

Total:

20 minutos

Sirve:

12 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
Blender
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:

Los garbanzos están llenos de proteínas, fibra y carbohidratos complejos. Este dip tiene un sabor increíble acompañado de pan de pita o pan germinado. Se puede combinar con cualquier hierba fresca y especia - ¡y es un gran aperitivo para tomar a mediodía con verduras crudas!

- 2 tazas de garbanzos, remojados y cocinados, o orgánicos envasados (328 g)
- ¼ taza de zumo de limón (60 ml)
- ¼ taza de tahini (60 g)
- 2 dientes de ajo, rallados con Cono #1
- 1 cucharadita de comino en polvo (2 g)
- ½ cucharadita de sal marina

(3
g)
¼ taza de
aceite de oliva
(60
ml)
¼ - ½ taza de
agua o líquido de cocinar los garbanzos
(60 - 120
ml)
Pimientón para decorar

Preparación :

1. Combina los garbanzos, el zumo de limón, el tahini, el ajo, el comino, la sal y el aceite de oliva en una batidora y bate hasta que quede un puré suave.
2. Con la batidora en marcha, añade poco a poco el líquido de cocinar los garbanzos hasta alcanzar la consistencia deseada.
3. Pon el hummus en un bol y decora con el pimentón.
4. Sirve con pan de pita o pan germinado.

Información nutricional por ración

Calorías: 116
Grasa Total: 8g
Grasa Saturada: 1g
Colesterol: 0mg
Sodio: 85mg
Carbohidratos: 10g
Fibra Dietética: 3g
Azúcar: 1g
Proteína: 3g