

Humus de Edamame



Sirve:

6 raciones de $\frac{1}{4}$ de taza cada una

Pieza:

3 Qt./2.8 L Sauce Pan with Cover

3 Qt./2.8 L Perforated Basket

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Janet Potts, RD, LD

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

Edamame es la soja verde con semilla que se puede servir en su vaina como aperitivo y que se come de forma similar a pelar cacahuetes. Este saludable aperitivo tiene un sabor a nuez dulce y tiene un alto contenido de fibra, proteínas y muchos minerales.

$\frac{1}{2}$ libra, 1 $\frac{1}{2}$ taza de
edamame (soja verde) sin cáscara
(233

g)

$\frac{1}{4}$ taza de
tahini (pasta de sésamo)

(60

g)

$\frac{1}{4}$ taza de
agua

(60

ml)

1 cucharadita de
ralladura de limón

(5

g)

3 cucharadas de
jugo de limón

(45

ml)

2 cabezas de
ajo, picado

(2.5

g)

$\frac{1}{2}$ cucharadita de
sal

(2.5

g)

$\frac{1}{2}$ cucharadita de
comino molido

(2.5

- g) 1 cucharada de cilantro, picado (15 g)
- g) 1-2 cucharadas de aceite de oliva (15-30 ml)

Preparación :

1. Pon aproximadamente 3 pulgadas de agua en la cacerola y mete las semillas de soja en la vaporera dentro de la cacerola. Hierva el agua, tapa y cocina durante 4-5 minutos. (o pon la soja congelada en una sartén, tapa y cocina a fuego medio-bajo durante 3-4 minutos, removiendo de vez en cuando).
2. Pon las semillas de soja cocidas en la batidora y bate 30 segundos. Añade todos los demás ingredientes, excepto el aceite de oliva. Bate hasta que quede suave. Mientras bates, añade lentamente el aceite de oliva hasta que quede bien mezclado.

Consejos:

- Sirve con zanahorias pequeñas, rodajas de pepino, pan de pita tostado o nachos de maíz.
- Excelente para hacer wraps vegetarianos con tortillas de trigo o maíz.

Información nutricional por ración

Calorías: 128
Grasa Total: 10g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 209mg
Carbohidratos: 6g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 1g
Proteína: 6g