

Beet Hummus

10 Servings • 1 Serving = 2 Tablespoons

Tips on Beets



How To Store

Store whole, unwashed, with greens removed, in a plastic bag. Keep in refrigerator crisper drawer for 2-3 weeks.



How To Use

Roast, boil, or steam whole beets until tender, then peel & slice to desired size.



Health Benefits

Rich in fiber, aids digestion. Low in calories & naturally sweet.

INGREDIENTS

- 2 cups fresh baked beets, washed and trimmed, or 1 – 15 ounce can of beets, drained and rinsed
- 1 – 15 ounce can of garbanzo beans, rinsed and drained
- 2 Tablespoons tahini
- 2 Tablespoons lemon juice
- 1-2 Tablespoons water
- 1 teaspoon fresh garlic, smashed, or ¼ teaspoon garlic powder
- ¼ cup extra virgin olive oil
- ½ teaspoon salt
- ¼ cup parsley, chopped

DIRECTIONS

1. If using fresh beets, wrap them in foil and place them in a small baking dish. Bake in a preheated 375°F oven for 45 minutes-1 hour, or until very soft. Let the beets cool, then rub off the peel with a paper towel. Cut into large pieces. If using canned beets, drain and rinse well.
2. Add the garbanzo beans, tahini, lemon juice, water, garlic, and cooked beet to a food processor or blender. Blend until smooth. If needed, add a little more water until the hummus reaches desired consistency.
3. With the blender running, slowly pour in the olive oil until fully mixed.
4. Transfer the hummus to a bowl. Add the salt and stir well.
5. Top with parsley. Serve and enjoy!

Nutrition Facts	
10 servings per container	
Serving size	2 tbsp (44g)
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 69mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

This institution is an equal opportunity provider.

Hummus de emolacha

10 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas

Consejos Sobre las Remolachas

Cómo Almacenar



Guárdalos enteros, sin lavar y sin hojas, en una bolsa de plástico. Mantenlos en el cajón para verduras del refrigerador durante 2–3 semanas.



Cómo Usar

Asa, hierva o cocina al vapor las remolachas enteras hasta que estén tiernas, luego pélalas y córtalas en rodajas.

Beneficios Para la Salud



Rico en fibra para la digestión. Bajo en calorías y naturalmente dulce.

INGREDIENTES

- 2 tazas de betabel fresco horneado, lavado y sin tallos, o 1 lata (15 onzas) de betabel, escurrido y enjuagado
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas de tahini
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1–2 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de ajo fresco, machacado, o ¼ de cucharadita de ajo en polvo
- ¼ de taza de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharadita de sal
- ¼ de taza de perejil picado

PREPARACION

1. Si usas betabel fresco, envuélvelo en papel aluminio y colócalo en un refractario pequeño. Hornea en un horno precalentado a 375°F durante 45 minutos–1 hora, o hasta que esté muy suave. Deja enfriar el betabel, luego retira la cáscara frotándola con una toalla de papel. Corta en trozos grandes. Si usas betabel enlatado, escurre y enjuaga bien.
2. Agrega los garbanzos, el tahini, el jugo de limón, el agua, el ajo y el betabel cocido a un procesador de alimentos o licuadora. Licúa hasta que quede suave. Si es necesario, agrega un poco más de agua hasta que el hummus alcance la consistencia deseada.
3. Con la licuadora encendida, vierte lentamente el aceite de oliva hasta que esté bien mezclado.
4. Pasa el hummus a un tazón. Agrega la sal y mezcla bien.
5. Decora con perejil. ¡Sirve y disfruta!

Nutrition Facts	
10 servings per container	
Serving size	2 tbsp (44g)
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 7g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 19mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 69mg	2%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



FIND MORE RECIPES

SCAN THE QR CODE OR VISIT
chefsfa.org/recipes



www.chefsfa.org
5200 Historic Old Hwy 90
San Antonio, TX 78227

The Culinary Nutrition Education
Program Of The San Antonio Food Bank

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.