



TM

www.chefsa.org

HUMMUS DE REMOLACHA

10 Porciones • 1 Porción = 2 cucharadas

INGREDIENTES

- 1 lata de 15 onzas garbanzos, enjuagados y escurridos o 2 tazas de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de tahini (una pasta del Medio Oriente hecha de semillas de sésamo molido)
- El jugo de 1 limón
- 1-2 cucharadas de agua helada
- 1 diente de ajo
- 1 remolacha mediana, del tamaño de una pelota de béisbol, lavadas y cortadas
- ¼ taza de aceite de oliva
- ½ cucharadita de sal
- Perejil fresco, picado para servir

PREPARACION

1. Para cocinar la remolacha, envuélvala en papel aluminio y colóquela en un recipiente pequeño. Hornee en un horno de 375°F hasta durante unos 45 minutos a una hora. Una vez fría la remolacha, remueva la piel con una toalla de papel y córtela en trozos grandes. Alternativamente, use 1 taza de remolacha enlatada, bien enjuagada. Tenga cuidado con la remolacha, su color rojo brillante podría manchar las manos o la ropa.
2. Combine el garbanzo, tahini, jugo de limón, agua, ajo y remolacha cocida en un procesador de alimentos o licuadora. Mezcle todo hasta que quede una pasta suave. Puede que necesite añadir más agua para ayudar a mezclar bien.
3. Con el motor del procesador de alimentos o licuadora en marcha, agregue el aceite de oliva hasta que se incorpore con la mezcla del hummus. Agregue la sal.
4. Sírvalo en un tazón grande y adórnelo con el perejil fresco picado.

INFORMACION NUTRICIONAL Tamaño por ración = 2 cucharadas (62g); Porciones en la receta = 10; calorías 110; grasa total 8g (12%); grasa saturada 1g (5%); colesterol 0mg (0%); sodio 180mg (8%); carbohidratos totales 7g (2%); fibra dietética 2g (8%); azúcares 2g; proteínas 3g.

Brought to you by Goldsbury Foundation and



© 2016 - 2017 Goldsbury Foundation

Join the movement!



@CHEFSanAntonio

¡Únete al movimiento!