



Hummus de Zanahoria

20 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas

INGREDIENTES

- ½ libra de zanahorias lavadas, peladas y cortadas en trozos de 2 pulgadas
- 1 diente de ajo triturado
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- Cáscara y jugo de ½ limón
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de paprika
- ¼ taza de aceite de oliva extravirgen
- Opcional: almendras tostadas y picadas

INDICACIONES

1. Agregue las zanahorias y el ajo en una sartén mediana. Coloque suficiente agua como para cubrir las zanahorias. Cueza a fuego lento; cubra y cocine hasta que las zanahorias queden tiernas, de 15 a 20 minutos aproximadamente. Escorra y reserve el líquido de la cocción.
2. En una procesadora, mezcle las zanahorias, el ajo, los garbanzos, el jugo y la cáscara de limón, la sal, el comino molido y la paprika. Procese hasta que quede una mezcla uniforme. Mientras la procesadora está funcionando, agregue el aceite de oliva en un flujo constante.
3. Cubra con almendras tostadas picadas para lograr un textura crocante.

Nutrition Facts

20 servings per container
Serving size 2 Tablespoons

Amount per serving
Calories **50**

	% Daily Value*
Total Fat 3.5g	4%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 170mg	7%
Total Carbohydrate 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 1g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 12mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 72mg	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.

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families