



Hummus

16 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas

INGREDIENTES

- 2 latas (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- ¼ taza de pasta de sésamo (tahini)
- Jugo de 2 limones
- 2 a 4 cucharadas de agua
- 2 dientes de ajo pisados
- ½ taza de aceite de oliva extravirgen
- 1 cucharadita de sal

INDICACIONES

1. Mezcle los garbanzos, la pasta de sésamo, el jugo de limón, el agua y el ajo en una procesadora o licuadora. Procese hasta que quede una mezcla uniforme. Quizás deba agregar más agua para obtener la consistencia deseada.
2. Mientras la procesadora o licuadora está en funcionamiento, agregue aceite en un flujo constante hasta que quede incorporado en el puré.
3. Condimente con sal y revuelva bien para mezclar.

Nutrition Facts

24 servings per container	
Serving size	2 Tablespoons
Amount per serving	
Calories	70
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 100mg	4%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 17mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 70mg	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.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

