



Hummus de Betabel

10 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas

INGREDIENTES

- 1 betabel mediano lavado y cortado o 1 lata (15 onzas) de betabeles
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de pasta de sésamo (tahini)
- Jugo de 1 limón
- 1 o 2 cucharadas de agua
- 1 diente de ajo pisado
- ¼ taza de aceite de oliva extravirgen
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de perejil picado

INDICACIONES

1. Para cocinar el betabel, envuélvalo en aluminio y colóquelo en una bandeja para hornear pequeña. Hornee en el horno precalentado a 375 °F hasta que quede bien tierno, durante 45 minutos a 1 hora aproximadamente. Una vez que el betabel esté frío, quitele la cáscara con una toalla de papel y córtelo en trozos grandes. También puede usar 1 taza de betabeles en lata (bien lavados).
2. Mezcle los garbanzos, la pasta de sésamo, el jugo de limón, el agua, el ajo y el betabel cocido en una procesadora o licuadora. Procese hasta que quede una mezcla uniforme. Es posible que necesite agregar más agua para facilitar el proceso de la procesadora o licuadora.
2. Mientras la procesadora o licuadora está en funcionamiento, agregue el aceite de oliva en un flujo constante hasta que quede incorporado en el puré de garbanzos.
3. Condimente con sal y revuelva bien.
4. Decore con perejil.

Nutrition Facts

10 servings per container	
Serving size	2 Tablespoons
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	6%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 180mg	8%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 23mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 114mg	2%
<small>*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.</small>	

Developed by The Children's Hospital of San Antonio

chefa.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families