



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

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families