

Humus de Betabel

10 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas



INGREDIENTES

- 1 libra de betabeles
- 1 lata (16 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos, sin sal agregada
- 1 cebolla grande picada
- ½ taza de pasta de sésamo (tahini)
- 3 dientes de ajo triturados
- ¼ taza de jugo de limón
- 1 cucharada de comino molido
- ¼ taza de aceite de oliva (partes divididas)

INDICACIONES

1. En una cacerola grande, cubra los betabeles con agua y lleve el agua de hervor a temperatura media. Cocine hasta que los betabeles queden tiernos; escurre y deje que los betabeles se enfrien antes de quitarles la cáscara y cortarlos en trozos.
2. Pise los betabeles en una procesadora, agregue los garbanzos, la cebolla, la pasta de sésamo, el ajo, el jugo de limón y el comino. Procese hasta que quede una mezcla uniforme. Lentamente, mientras la máquina está en funcionamiento, vierta 2 cucharadas de aceite de oliva. Continúe con el proceso hasta que la mezcla quede uniforme. Si la mezcla está demasiado espesa, agregue 1 cucharadita de agua a la vez, hasta que alcance la consistencia deseada.
3. Salpique con el aceite de oliva remanente.

Nutrition Facts

10 servings per container

Serving size 2 Tablespoons

Amount per serving

Calories 190

% Daily Value*

Total Fat 13g 17%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 170mg 7%

Total Carbohydrate 15g 5%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 4g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 5g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 48mg 4%

Iron 2mg 10%

Potassium 287mg 6%

*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.

Receta elaborada por el San Antonio Food Bank



chefs.org

@CHEFSanAntonio



© Culinary Health Education for Families