



Hummus con Ajo y Hierbas

10 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas

INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de pasta de sésamo
- Jugo de 1 limón
- 1 o 2 cucharadas de agua
- 2 dientes de ajo pisados
- ½ taza de perejil fresco picado
- ¼ taza de albahaca fresca picada
- 2 cebollitas cortadas en rodajas finas
- ¼ taza de estragón fresco picado
- ¼ 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, el ajo, el perejil, la albahaca, las cebollitas y el estragón 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. Opcional: decore con el resto del perejil, albahaca o estragón.

Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 2 Tablespoons

Amount per serving
Calories **110**

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 3g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 38mg	2%
Iron 1mg	8%
Potassium 139mg	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.

Receta elaborada por el Jardín Botánico de San Antonio

chefs.org

@CHEFSanAntonio



SAN ANTONIO
BOTANICAL GARDEN

© Culinary Health Education for Families