

Hummus de albahaca

Preparación: 10min
Rinde hasta 2 tazas



Ingredientes

- 1 lata de garbanzos
- 1 diente de ajo (o ½ de cucharadita de ajo picado)
- ½ taza de albahaca
- ¼ de taza de agua
- 2 cucharadas de jugo de limón (1 limón aproximadamente)
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de taza de aceite de oliva

Instrucciones



¡Comienza con las manos limpias!
Lávate las manos con jabón y agua

1. Escurre y enjuague los garbanzos.
2. Añada el diente de ajo y los garbanzos al procesador de alimentos o a la licuadora, y mézclelos.
3. Añada la albahaca, el agua, el jugo de limón y la sal, y haga un puré. Con una espátula raspe los lados del procesador, si es necesario.
4. Mientras el procesador de alimentos o la licuadora está en marcha, añada poco a poco el aceite de oliva hasta que el hummus esté bien licuado.
5. Utilice el hummus en un "wrap" o disfrútelo como salsa con palitos de zanahoria y apio.

La palabra **hummus** significa "garbanzos" en árabe. El hummus es una salsa de Medio Oriente hecha con garbanzos cocidos y mezclados tradicionalmente con tahini, ajo, jugo de limón, aceite de oliva y sal.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del USDA - SNAP.



Public Health



NC SNAP-ED

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



@DINE.nutrition
dineforlife.org