



Hummus con vegetales crudos

Rinde: 8 porciones (1 taza de vegetales y $\frac{1}{4}$ taza de hummus por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

8 tazas de vegetales crudos y lavados como zanahoria en bastones, ramilletes de brócoli, palitos de apio, rodajas de pepino o rodajas de pimiento verde.

1 lata (15 onzas) de garbanzos escurridos. Reservar el líquido.

1 diente de ajo mediano, triturado con la prensa de ajo o la hoja del cuchillo

1 cucharadita de jugo de limón

$\frac{1}{4}$ cucharadita de sal

1 cucharada de aceite vegetal

2 cucharadas de mantequilla de cacahuete cremosa (opcional)

$\frac{1}{4}$ cucharadita de comino (opcional)

Preparación

- Antes de comenzar a preparar la receta:
 - Lavar los vegetales y cortarlos en trozos que sean fáciles de sumergir en el dip.
 - Ecurrir los garbanzos pero reservar el líquido en un recipiente pequeño.
 - Reunir, cortar y medir todos los ingredientes.
- Para una consistencia más cremosa, colocar los garbanzos, el ajo, el jugo de limón, la sal, el aceite vegetal y la mantequilla de cacahuete (si va a usar) y el comino (si va a usar) en la licuadora. Reservar el líquido de los garbanzos.
- Licuar a baja velocidad. Agregar gradualmente el líquido de los garbanzos, 1 cucharada a la vez, hasta obtener una mezcla suave y cremosa.*
- Servir con los vegetales.
- Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/4 Cup (60g)
Amount Per Serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	12%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 180mg	4%

Hummus only

¡Sea creativo! Sirva con galletas o chips o unte en su sándwich favorito.

*Si no tiene licuadora, use un tenedor para pisar los garbanzos, agregue el resto de los ingredientes y añada el líquido de los garbanzos hasta obtener la consistencia deseada. Al prepararlo de esta manera, el hummus tendrá una textura más gruesa.