

**HUMMUS C/ ZANAHORIA TROCEADA**

🕒 5 minutos

🕒 10 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 2 zanahorias medianas [200 gr aprox]
- 2 Cucharadas soperas de hummus de pimiento rojo [80 g] [receta]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Opción A: Pelar y trocear las zanahorias y mezclarlo todo en un bol. Opción B: Pelar la zanahoria y cortarla longitudinalmente (a lo largo) para hacer palitos con los que untar la mezcla.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [222 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	161 kcal	8 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	11 %
H. CARBONO	8 g	18 g	7 %
AZÚCARES	4 g	10 g	11 %
GRASA	3 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	8 g	33 %
SODIO	40 mg	88 mg	4 %