

**HUMMUS DE PIMIENTO ROJO**

🕒 5 minutos

🕒 5 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 1 bote de garbanzos (400 gr)
- Pimientos de piquillo (4-6 enteros)
- 4 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen
- 2 cucharas de café de pimentón dulce
- Un chorro de limón

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sacamos y limpiamos los garbanzos cocidos.
- 2º Metemos a la batidora (o batimos a mano) los garbanzos, de 4 a 6 pimientos del piquillo enteros, un buen chorro de aceite de oliva, sal, 2 cucharadas de pimentón dulce y un chorro de limón.
- 3º Guardamos en un envase hermético y lo dejamos en la nevera. Aguanta 4-5 días fácilmente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORCIÓN [577 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 166 kcal | 959 kcal | 48 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 36 g | 73 % |
| H. CARBONO | 14 g | 80 g | 31 % |
| AZÚCARES | 2 g | 12 g | 13 % |
| GRASA | 8 g | 45 g | 65 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 6 g | 32 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 7 g | 43 g | 171 % |
| SODIO | 5 mg | 29 mg | 1 % |