



HUMMUS DE GANDULES

Un toque criollo al famoso hummus hace de esta receta fácil y económica alternativa para preparar en las tardes como cena rápida o como merienda en pequeñas cantidades.

5 minutos
15 minutos
37.3 porciones

INGREDIENTES

- 1 lata de gandules (336 g)
- ¼ taza de cebolla blanca trozada (40 g)
- 1 diente de ajo (3 g)
- 1 pizca de comino en polvo
- ½ cucharada (tbsp) tahini (7 g)
- 1 hoja de recaó grande (4 g)
- ¼ taza pimientos morrones, 2 mitades (35 g)
- ⅓ taza aceite de oliva (65 g)
- ½ cucharadita (tsp) de sal (3 g)
- ¼ cucharadita (tsp) pimienta molida (1 g)
- 2 cucharadas (tbsp) aceite de oliva para garnish (27 g)
- ½ cucharadita (tsp) de paprika para garnish (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurrir los gandules y enjuagarlos vigorosamente bajo agua corriendo. Colócalos en la licuadora.
- 2º Añade el resto de los ingredientes a la licuadora (excepto la paprika y el aceite de oliva de garnish) y mezcla por unos minutos hasta que la consistencia sea cremosa. Añade un poco de agua de ser necesario.
- 3º Continúa licuando hasta que esté bien cremoso.
- 4º Vertir en un envase, espolvorear la paprika y aceite de oliva para adornar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA (14 g)	% DDR
ENERGÍA	248 kcal	35 kcal	2 %
GRASA	19 g	3 g	4 %
GRASAS SATURADAS	3 g	0 g	2 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	471 mg	66 mg	3 %
H. CARBONO	17 g	2 g	1 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	1 g	3 %
PROTEÍNA	5 g	1 g	—