



CREMA DE GARBANZOS (HUMMUS)

La pasta de sésamo debe ser de semilla de sésamo tostada.

 10 minutos

 45 minutos

 13.9 Cucharadas soperas

INGREDIENTES

- 400 gramos de garbanzo cocido
- 1 cucharadita de ajo en polvo [4 g]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva virgen extra [AOVE] [9 g]
- 1/4 vaso de zumo de limón, fresco [44 g]
- 1 cucharada sopera rasa de pasta de sésamo [13 g]
- 2 gramos de sal yodada
- 1/4 cucharadita de comino molido [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Moler los garbanzos con todos los ingredientes. En un procesador, licuadora o batidor manual eléctrico.
- 2º Debe quedar como una crema si queda muy espesa se puede añadir un poquito de agua.
- 3º Envasar en un recipiente esterilizado y reservar en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR CUCHARADA SOPERA (34 g) | % DDR |
|-------------------|-----------|-----------------------------|-------|
| ENERGÍA | 177 kcal | 60 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 3 g | 6 % |
| H. CARBONO | 24 g | 8 g | 3 % |
| AZÚCARES | 4 g | 1 g | 2 % |
| GRASA | 6 g | 2 g | 3 % |
| GRASAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 7 g | 2 g | 9 % |
| SODIO | 171 mg | 58 mg | 2 % |