

Puré de Garbanzo (Classic Hummus)



Usted puede preparar esta botana saludable con pocos ingredients. Receta para 6 porciones.

Datos de Nutrición

Porción: 1/4 cup

Calorias: 155	Fibra: 4 g
Grasa: 10 g	Sodio: 85 mg
Carbohidrato: 14 g	Proteina: 5 g
Colesterol: 0 mg	

Informacion: American Diabetes Association. Para más recetas, visite: <http://www.diabetes.org/mfa-recipes/>

CareMore Cal MediConnect Plan - <http://duals.caremore.com> - Servicios a Miembros: 1-888-350-3447

Puré de Garbanzo (Classic Hummus)



Ingredientes

- 1 (15 oz) lata de garbanzo, sin agua
- 3 cucharadas de sesame tahini
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3-4 dientes de ajo picado
- Jugo de 1 limon grande
- Poca sal al gusto
- Pimienta negra

Instrucciones

1. En la batidora mezcle todos los ingredients hasta que se licue, pero que quede espeso. Agregue poca agua si es necesario para poder licuar.
2. Puede consumirse hasta 5 dias bien guardado en refrigeradora.