

PREPARA UN DELICIOSO HUMMUS CON PISTACHOS TROCEADOS

INGREDIENTES:

- Garbanzos cocidos 400 g
- Semillas de sésamo tostado 60g
- Aceite de oliva virgen extra 70 g
- Agua 50 ml
- Diente de ajo 1 ud.
- Sal (aprox) 5 g
- Zumo de limón 30 g
- Comino molido (aprox) 5 g
- Yogur natural opcional 100 g

FOTO:



PREPARACIÓN:

(Entre 12 y 15 minutos de preparación)

PASOS:

Lavamos bien los garbanzos para retirar el líquido en el que vienen sumergidos en la conserva. Escurrimos e introducimos en el vaso de un robot de cocina. Añadimos el diente de ajo pelado (si retiramos el germen queda más suave), el sésamo, el comino, la sal, el zumo de limón y el agua. (Yogur opcional)

Trituramos antes de incorporar el aceite de oliva virgen extra. Continuamos triturando unos segundos o hasta obtener una mezcla cremosa y añadimos los pistachos u otro fruto seco troceado.

Por último troceamos unos vegetales en palitos para "dipear" como: zanahoria, pepino, etc.
¡Y a disfrutar!

DATOS NUTRICIONALES RED BEDCA

- ENERGÍA TOTAL: 369,66 kcal
- GRASAS TOTALES: 14,921 g
de las cuales SATURADAS: 2,79 g
- PROTEÍNAS: 7,137 g
- CARBOHIDRATOS: 14,49 g
- FIBRA: 9,052 g
(+60g semillas de sésamo + 50g/ml agua +
5g de sal + 5g de comino)



ENLACES:

LINKS:

<https://drive.google.com/file/d/1ZgcklksiH-Mh28l9V1Ntl779MKli8unH/view?usp=drivesdk>

https://drive.google.com/file/d/1bFfy9oO_A3cYrkLecdcppHPMzYAKDqdHL/view?usp=drivesdk

GRACIAS