

Receta ganadora concurso The Funny Food Project

IES Joanot Martorell

Concurso dirigido a alumn@s de 1º ESO

Sándwich integral de hummus acompañado de zumo vegetal natural



Ingredientes para el sándwich:

- Pan integral
- Hummus
- 1 zanahoria rallada
- 1 aguacate
- 1 tomate
- Semillas de sésamo

Ingredientes para el hummus:

- 400 g de garbanzos cocidos
- 1 cucharada grande de tahini o puré de sésamo

- 1 dientes de ajo
- 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- El zumo de un limón
- 1 cucharada pequeña de comino en polvo
- 1 cucharada pequeña de sal
- Pimentón de la Vera picante o dulce
- Ponemos todos los ingredientes (los garbanzos si son de bote bien limpios) en un vaso de batidora y trituramos muy bien.

Elaboración del sándwich:

Se tuesta un poco el pan integral lo untamos con el hummus, añadimos rodajas de tomate, aguacate, zanahoria rallada, y semillas de sésamo.

Ingredientes para el zumo:

- 300 gr. uva sin pepitas
- 1 zanahoria
- 2 manzanas

Elaboración del zumo vegetal:

Licuamos todo, removemos y guardamos en un bote de cristal