



Hummus con crudités

INGREDIENTES.

- 200g de garbanzos cocidos
- 1 cda tahini
- ½ diente de ajo
- ½ limón
- ½ cdita de aceite de oliva virgen extra
- ½ cdita de comino molido
- 1 cdita de pimentón dulce
- Zanahoria
- Apio

PASOS.

1. Pelar el ajo y trocear.
2. Añadir los garbanzos cocidos junto con el zumo de limón y el aceite de oliva virgen extra. Triturar.
3. Añadir los condimentos al gusto: comino molido, pimentón dulce... y mezclar hasta obtener una mezcla homogénea.
4. Cortar nuestros crudités (zanahoria, apio, pimiento...) en tiras.

NOTA.

Escoger los crudités que más nos gusten teniendo en cuenta la temporalidad de las verduras/hortalizas.

Si escogemos picos de pan integral fijarnos en la lista de ingredientes (cereal integral, agua, levadura y sal en menor cantidad).

Se puede añadir un poco de agua para darle una textura más ligera.



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD