Hummus para después de la escuela

Porciones: 8 | Tiempo de preparación: 15 minutos. |
Tiempo total: 15 minutos.

Equipamiento:
Abrelatas
Colador
Licuadora o procesadora de alimentos

Utensilios:
Cuchara para revolver
Tazas y cucharas medidoras

Ingredientes

1 lata de 15 oz de garbanzos sin sal agregada
2 dientes de ajo O 2 cucharaditas de ajo en polvo
1 1/2 cucharas de jugo de limón (aproximadamente 1 limón)
1 cucharadita de comino molido
2 cucharas de aceite de oliva O vegetal
1/8 cucharadita de pimienta negra molida
1/2 taza de yogur natural con bajo contenido de grasas
2 cucharas de agua

Instrucciones

1. Antes de comenzar, lávese las manos y lave las superficies, los utensilios y las tapas de las latas.
2. Use un colador para escurrir los garbanzos. Deseche el líquido.
3. En el tazón de una licuadora o procesadora de alimentos, combine los garbanzos, el ajo, el jugo de limón, el comino, el aceite y la pimienta. Procese a velocidad baja hasta que los garbanzos estén pisados y la consistencia sea homogénea.
4. Agregue 1/2 taza de yogur O 2 cucharas de agua con una cuchara.
5. Para obtener mejores resultados, refrigere por varias horas o durante la noche para que los sabores se combinen.

Información nutricional:
Calorías 80
Grasas totales 4.5 g
Sodio 0 mg
Carbohidratos totales 9 g
Proteína 3 g

Esta institución brinda igualdad de oportunidades de empleo. http://www.section508.gov/
Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria de Ohio (SNAP) del USDA.