



Humus

Sirve: 8 porciones

Tiempo de preparación : 20 minutos

Esta salsa de garbanzo clásica es fácil de preparar y es un platillo muy versátil. Sirva el humus con vegetales crudos, o sobre un pedazo de pan de pita integral o tortilla, sobre galletas saladas, o como relleno para sándwich.



Ingredientes

- 2 tazas garbanzos (cocidos)
- 2 clavos ajo (finamente picado)
- 1/4 taza jugo de limón
- 1 cucharada pasta de sésamo (o sustituya con mantequilla de maní para un sabor dulce)
- 2 cucharadas aceite de oliva

Preparación

1. Machaque los garbanzos hasta que estén suaves (si usa una licuadora, licúe juntos los garbanzos y el jugo de limón).
2. Añada el ajo, el jugo de limón, la pasta de sésamo y el aceite. Mezcle bien.

Notas

Sirva el humus con vegetales crudos, en un pedazo de pan de pita o tortilla de maíz, sobre cualquier tipo de galleta salada, o como relleno para sándwich con pan tostado.

Origen: ONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education. Simple Healthy Recipes.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	157
Grasa total	8 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	138 mg
Total de Carbohidrato	18 g
Fibra dietética	5 g
Azúcares totales	3 g
Azúcares Añadidos	0 g
Proteínas	6 g
Vitamina D	0 mcg
Calcio	40 mg
Hierro	2 mg
Potasio	190 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

■ Vegetales	1/4 taza
■ Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

Visit ChooseMyPlate.gov





Hummus

Makes: 6 Servings

Prep time: 20 minutes

This classic garbanzo bean dip is easy to make and a versatile dish. Serve hummus with fresh raw vegetables, on a piece of whole wheat pita bread or tortilla, on crackers, or as a sandwich filling.



Ingredients

- 2 cups garbanzo beans, cooked (chickpeas)
- 2 cloves garlic (minced)
- 1/4 cup lemon juice
- 1 tablespoon sesame tahini ((sesame paste) or substitute peanut butter for a sweet taste)
- 2 tablespoons olive oil

Directions

1. Mash the garbanzo beans until smooth (if you have a blender, put the beans and lemon juice into it and blend).
2. Add the garlic, lemon juice, tahini and oil. Mix well.

Notes

Serve hummus with fresh raw vegetables, on a piece of pita bread or flour tortilla, on any cracker, or as a sandwich filling on toasted bread.

Learn more about:

- [Garlic](#)
- [Lemons](#)


Source: Simple Healthy RecipesONIE Project - Oklahoma Nutrition Information and Education

Nutrition Information

Nutrients	Amount
Calories	157
Total Fat	8 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	138 mg
Total Carbohydrate	18 g
Dietary Fiber	5 g
Total Sugars	3 g
Added Sugars included	0 g
Protein	6 g
Vitamin D	0 mcg
Calcium	40 mg
Iron	2 mg
Potassium	190 mg

N/A - data is not available

MyPlate Food Groups

 Vegetables	1/4 cup
 Protein Foods	1 1/2 ounces

Visit ChooseMyPlate.gov

