



Humus Fácil

4 Pasos para la Seguridad Alimentaria



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar

Ingredientes:

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos
- 1 diente de ajo, machacado
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de sal
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Escurra y enjuague los garbanzos. En un procesador de alimentos o licuadora combine los garbanzos, el ajo, el comino, la sal, el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezclar hasta que esté suave. Puede agregar de 2 a 4 cucharadas de agua para alcanzar la consistencia deseada.
3. Sirva con verduras frescas o chips de pita.

Información nutricional para 1 porción: calorías 100, grasa total 6g, grasa saturada 0g, colesterol 0mg, sodio 190mg, carbohidratos totales 10g, fibra 3g, azúcares totales 2g, incluye 0g de azúcares añadidos, proteína 3g, vitamina D 0%, calcio 2%, hierro 6%, potasio 2%

Para obtener más consejos y recetas saludables, visite: Food.unl.edu

UNL no discrimina basándose en ningún estatus protegido. Por favor visite la página go.unl.edu/nondiscrimination.