

Humus de arvejas partidas



Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 5 minutos | **Cocinar:** 40 minutos

INGREDIENTES

- 1 taza arvejas partidas secas
- 1 diente de ajo, picado*
- 1/4 taza aceite de oliva
- 1/2 cucharadita de sal, dividido
- 1 cucharada de jugo de lima
- 1/4 cucharadita de comino
- 3 tazas de agua



PREPERACIÓN

1. Agregue ajo y agua a una olla mediana. Lleve a punto de hervir.
2. Agregue las arvejas y vuelva a hervir. Cubra, reduzca el fuego, y hierva a fuego lento por 25 minutos.
3. Revuelve 1/4 cucharadita de sal y cocine 15 minutos mas, o hasta que las arvejas estén suaves. Escorra.
4. Agregue aceite de oliva, sal, jugo de lima, y comino a una procesadora de alimento o una licuadora. Mezcle hasta que quede suave, raspando los lados como necesario. Si no tiene una licuadora, haz un pure con un tenedor hasta que quede suave.
5. Sirve a temperatura ambiente con vegetales o galletas saladas.

*Sustituciones

1 diente de ajo → 1/2 cucharadita ajo de polvo

Información Nutricional

Porción: 1/2 taza

Calorías	276
Grasa total	13.2 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	90 mg
Carbohidratos	29.7 g
Fibra	12.6 g
Azúcares	4 g
Proteína	12 g

Fuente de receta: Myrecipes