

Humus simple de hierbas

Scan for interactive recipe



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Sirve: 6

Prep: 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 (15 onzas) lata de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 2 a 4 cucharadas de agua
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharada jugo de lima
- 1/2 cucharadita polvo de ajo
- 1/8 cucharadita hojuelas de pimiento rojo
- 1/8 cucharadita de hierba seca o fresca de su elección (como romero, albahaca, tomillo, salvia, orégano)
- 1/4 cucharadita sal

PREPERACIÓN

1. Muele todos los ingredientes más 2 cucharadas de agua en un tazón con un machacador de papas o un tenedor. Agregue el agua restante según sea necesario para ayudar a que el humus sea más suave.
2. Sirva con chips de pita, vegetales (pepinos, zanahorias, apio) o unte en un sándwich.
3. Conservar tapado en el frigorífico.



Información Nutricional

Porción: 2 cucharadas

Calorías	70
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	130 mg
Carbohidratos	4 g
Fibra	1 g
Azúcares	0 g
Proteína	2 g

Fuente de receta:
thewholesomedish.com