



Hummus de Garbanzo



Ingredientes para hummus básico

- 1 Taza de garbanzo cocido
- 1 Limón
- 1 Gajo de ajo
- 1 cucharada de tahini (opcional)
- 3 Cucharadas de agua
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 pizcas de sal

Preparación: Mezclar en picadora o licuadora todos los ingredientes hasta que quede cremoso, corregir sal y agua si es necesario

HUMMUS BÁSICO + EXTRAS

CILANTRO

1 Manojito de cilantro



HIERBAS

½ cucharadita de orégano

2 aceitunas

1 manojito pequeño de perejil



LEVADURA NUTRICIONAL

2 Cucharas de levadura nutricional



AGUACATE

¼ Aguacate

1 manojito de cilantro



PIMENTÓN

½ pimentón rojo asado con aceite, hierbas y sal rosada u horneado

1 cucharadita de paprika dulce



ALBAHACA

1 Manojito de albahaca

