**Hummus con vegetales crudos**

Rinde: 8 porciones (1 taza de vegetales y ¼ taza de hummus por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

***Ingredientes***

6 tazas de vegetales crudos, lavados y cortados como zanahoria, brócoli, apio, pepino o pimiento verde.

1 lata (15 onzas) de garbanzos escurridos. Reservar el líquido.

1 diente de ajo mediano, triturado con la prensa de ajo o la hoja del cuchillo.

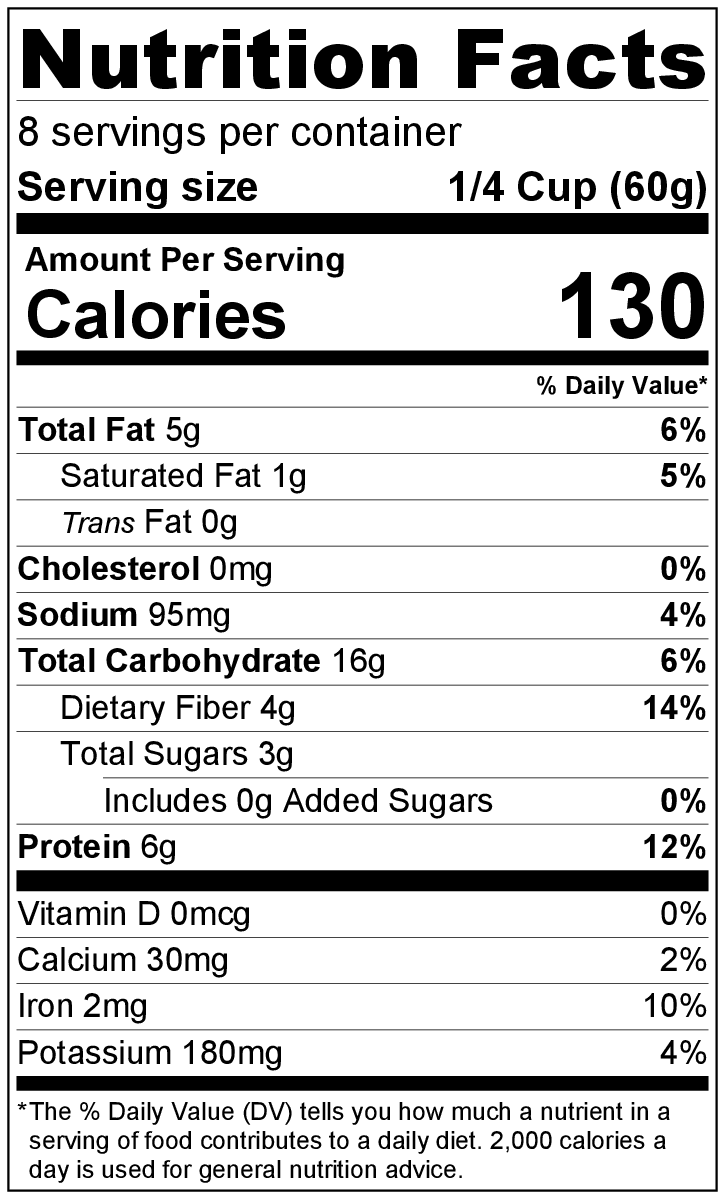
1 cucharadita de jugo de limón

¼ cucharadita de sal

1 cucharada de aceite vegetal

2 cucharadas de mantequilla de cacahuete cremosa (opcional)

Solo el hummus



¼ cucharadita de comino (opcional)

***Preparación***

1. Antes de comenzar a preparar la receta:
   1. Lavar los vegetales y cortarlos en trozos que sean fáciles de sumergir en el dip.
   2. Escurrir los garbanzos pero reservar el líquido en un recipiente pequeño.
   3. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes.
2. Para una consistencia más cremosa, colocar los garbanzos, el ajo, el jugo de limón, la sal, el aceite vegetal, la mantequilla de cacahuete (si va a usar) y el comino (si va a usar) en la licuadora. Reservar el líquido de los garbanzos.
3. Licuar a baja velocidad, agregando gradualmente el líquido de los garbanzos, 1 cucharada a la vez, hasta obtener una mezcla suave y cremosa.\*
4. Disponer los vegetales en un plato alrededor del bol con hummus.
5. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas. Consumir dentro de los siguientes 3 a 5 días.

\*Si no tiene licuadora, use un tenedor para pisar los garbanzos, agregue el resto de los ingredientes y añada el líquido de los garbanzos hasta obtener la consistencia deseada. Al prepararlo de esta manera, el hummus tendrá una textura más gruesa.

***¡Sea creativo!*** Sirva con galletas o chips o unte en su sándwich favorito.