



EATING SMART
BEING ACTIVE

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)

¼ cucharadita de comino (opcional)

Preparación

6. Antes de comenzar a preparar la receta:

- a. Lavar los vegetales y cortarlos en trozos que sean fáciles de sumergir en el dip.
- b. Escurrir los garbanzos pero reservar el líquido en un recipiente pequeño.
- c. Reunir, cortar y medir todos los ingredientes.

7. 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.

8. Licuar a baja velocidad, agregando gradualmente el líquido de los garbanzos, 1 cucharada a la vez, hasta obtener una mezcla suave y cremosa.*

9. Disponer los vegetales en un plato alrededor del bol con hummus.

10. 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.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/4 Cup (60g)
Amount Per Serving	
Calories	130
% Daily Value*	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	12%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 180mg	4%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Solo el hummus



United States
Department of
Agriculture

National Institute
of Food and
Agriculture



EFNEP
COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION

This material is based upon work that is supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. USDA is an equal opportunity provider, employer, and lender.

Celebrate! Eat Smart & Be Active