

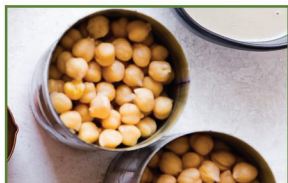


Classic Hummus Dip

Servings: 6
Total cost: \$3.33

INGREDIENTS

- 15-oz can chickpeas/garbanzo beans, drained (save the liquid)
- 1/4 cup olive oil
- 3 cloves of garlic
- Juice of 1 whole lemon or 2 tablespoons lemon juice concentrate
- 4 tablespoons of tahini (optional)
- 1/4 teaspoon salt
- Chickpea liquid from can (optional)



STEP 1: Strain liquid from canned chickpeas into a bowl and set aside.



STEP 2: Rinse the chickpeas.



STEP 3: Place warm chickpeas in food processor/blender or mash by hand.



STEP 4: Add remaining ingredients (olive oil, garlic, lemon juice, tahini) and continue to blend or mash. Use the reserved chickpea liquid as needed for desired consistency. Add the salt.



STEP 5: Allow hummus to chill for about an hour, serve with fresh vegetables.

Optional Add ins:

Spices, canned or roasted vegetables, fresh herbs, jalapeño peppers.

Note

Mix 2-4 tablespoons of liquid into the tahini.

181 Calories | 17g Carbs | 3g Sugar | 5g Fiber | 11g Fat (1g Sat Fat) | 5g Protein | 271mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Hummus Clasico

Porciones: 6
Costo Total: \$3.33

INGREDIENTES

- 15 onzas de garbanzo enlatadas, escurrido (conservar el líquido)
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 dientes de ajo
- Jugo de 1 limón entero o 2 cucharadas de jugo de limón concentrado
- 4 cucharadas de pasta de sésamo (opcional)
- 1/4 cucharadita de sal
- Líquido de los garbanzos de la lata (opcional)



Paso 1: Escurra el líquido de la lata de garbanzos, coloque los garbanzos en un bol y conserve el líquido.



Paso 2: Enjuague los garbanzos.



Paso 3: Coloque los garbanzos en un procesador de alimentos/licuadora o forme un puré con las manos con los garbanzos.



Paso 4: Agregue los ingredientes restantes (aceite de oliva, ajo, jugo de limón, pasta de sésamo) y continúe licuando o haciendo el puré. Use el líquido que reservó de los garbanzos cuando sea necesario para obtener la consistencia deseada. Agregue la sal.



Paso 5: Deje que el hummus se enfríe por aproximadamente una hora, sirva con verduras frescas.

Agregados opcionales:

Espesantes, verduras enlatadas o asadas, hierbas frescas, pimientos jalapeños.

Nota

Mezcla 2-4 cucharadas de líquido en la pasta de sésamo.

181 Calorias | 17g Carbs | 3g Azucar | 5g Fibra | 11g Grasa Total 1g (Grasa Saturada) | 5g Proteína | 271mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes