

Hummus: una botana saludable

El hummus o puré de garbanzos es una de las botanas más ricas y saludables que existen, te compartimos esta sencilla receta para prepararlo

Ingredientes:

- Medio kilo de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de aceite de sésamo u oliva
- 2 dientes de ajo
- El jugo de un limón
- 1/2 cucharada de comino
- Una pizca de pimentón dulce
- Sal al gusto



Preparación:

Hacer el hummus es muy sencillo, sólo necesitamos una batidora, un procesador de alimentos o incluso una licuadora puede ser útil. Lo primero que tenemos que hacer es poner los garbanzos, junto con los dientes de ajo pelados, la sal y el comino y empezar a batir.

Conforme vayas batiendo, agrega el jugo de limón y las cucharadas de aceite, bate hasta que tenga la consistencia de puré. A la hora de servir, puedes colocar tu hummus en un bol y acompañar con totopos o tostadas alrededor.

A algunas personas les gusta darle un toque diferente añadiendo chile en polvo o pimienta a la mezcla, también puedes agregar piñones, almendras o nueces por encima.



NO OLVIDES INCLUIR EL PROBIOTICO DE TU ELECCION