

# Hummus

Este dip es delicioso si se sirve con trozos de verduras o pan de pita integral.

Rinde: 10 porciones (2.5 tazas)

Tiempo de preparación: 5 minutos

Fuente: [CookingMatters.org](http://CookingMatters.org)

## Ingredientes

- 1 diente de ajo
- 1 limón grande
- 1 lata (15 1/2 onzas) de garbanzos
- 1/2 taza de agua tibia
- 2 cucharadas de yogur natural bajo en grasa
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 1 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- *Ingredientes opcionales:*
  - 1 pimiento rojo fresco o 3 pimientos rojos asados de un frasco
  - Una pizca de comino molido, pimienta de cayena molida o pimienta roja en copos

## Pasos

1. Pele y pique los ajos. Si usa pimiento rojo fresco, enjuáguelo, quítele el corazón y las semillas y píquelos ahora. O pique pimientos rojos asados de frasco.
2. Enjuague el limón y córtelo por la mitad. En un tazón pequeño, exprima el jugo. Deseche las semillas.
3. En un colador, escurra y enjuague los frijoles.
4. Agregue el ajo, el jugo de limón, los frijoles y el resto de los ingredientes a la licuadora. Si usa especias opcionales, agréguelas ahora. Licúe hasta que esté cremoso y bien mezclado.
5. Si lo usa, cubra el hummus con pimiento rojo picado.



Pequeños cambios,  
¡GRAN diferencia!



### Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/4 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	60
Grasa total:	3.5 g
Grasa saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	290 mg
Carbohidratos totales:	6 g
Fibra dietética:	2 g
Azúcares totales:	1 g
Azúcares añadidos:	0 g
Proteína	2 g

## Utensilios necesarios

- Licuadora
- Abrelatas
- Colador
- Tabla de cortar
- Tazas medidoras
- Cucharas medidoras
- Cuchillo afilado
- Tazón pequeño

# LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$3.44

Costo promedio/porción: \$0.34

La receta rinde: 10 porciones

**Nota:** La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

## Ingredientes



Añadir 1 al carrito  
Cabeza de ajo



Añadir 1 al carrito  
Garbanzos, 15.5 oz



Añadir 1 al carrito  
Limón



Añadir 1 al carrito  
Yogur natural sin grasa, 32 oz

## AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

### Consejos de preparación y almacenamiento

- Verduras precortadas como apio, zanahorias y pimientos para untar en el hummus.
- El hummus se puede conservar en el refrigerador por 4-7 días.
- Guarde los limones en el refrigerador hasta 2 semanas.

### Recetas similares

- Considere probar otras recetas de dips rápidos y saludables que se encuentran en [snapedny.org](http://snapedny.org), como:
  - Baba Ganoosh
  - Guacamole
  - Dip picante de frijoles blancos

### Mis notas de cocina

