

Hummus de Remolacha

Sirva con galletas integrales, rodajas de pimientos morrones lavados, pepinos, zanahorias y apio.

Rinde: 6 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 30 minutos

Fuente: umass.edu

Ingredientes

- 4 remolachas medianas, con los extremos cortados
- 5 cucharadas de jugo de limón fresco
- 1 cucharada de ralladura de limón
- 5 cucharadas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo pequeño, picado
- 1 cucharadita de comino molido
- 1/8 cucharadita de pimienta negra
- 1 lata de 15.5 oz de garbanzos, enjuagados y escurridos (opcional)

Pasos

1. Lave y prepare las verduras y frutas frescas.
2. Refriegue las remolachas con agua fría.
3. Coloque las remolachas en una sartén y cúbralas con agua. Llévelas a ebullición y luego cocínelas a fuego lento hasta que estén tiernas, unos 20 minutos.
4. Mientras se cocina la remolacha, ralle 1 cucharada de limón.
5. Enfríe las remolachas y peléelas.
6. Coloque todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y procese hasta obtener una mezcla homogénea. También puede triturarlos en un tazón grande con un machacador o un tenedor.



**Pequeños cambios,
¡GRAN diferencia!**



Información Nutricional

Tamaño de la Porción: 1/4 Taza

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	180
Sodio:	115 mg
Carbohidratos Totales:	14 g
Fibra Dietética:	4 g

Utensilios Necesarios

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Olla
- Procesador de alimentos/licuadora o tenedor
- Abrelatas
- Cucharas medidoras

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$3.85

Costo promedio/porción: \$0.64

Rinde: 6 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden adquirir ingredientes similares según preferencias, restricciones dietéticas, presupuesto y ubicación.

Ingredientes



Añadir 1 al carrito
Remolacha en rama



Añadir 1 al carrito
Ajo



Añadir 1 al carrito
Garbanzos (15.5 oz)

Mis Notas de Cocina

