



Hummus

por Maria Jose Hummel

Ingredientes

- 1 lata de garbanzos (o ½ taza de garbanzos cocidos) – reserve el líquido
- 2 a 3 dientes de ajo
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de tahini
- ½ cucharadita de sal o sal a gusto
- ¼ cucharadita de paprika (opcional)

Preparación

Muela todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora, agregando suficiente del líquido de los garbanzos para moler bien. Si necesita más líquido, agregue un poco de agua o caldo de verdura. Muela todo hasta que la mezcla quede suave.

Para ponerse en contacto con María:

Email: mariajosehummel@gmail.com

Página: <http://www.saludparahoy.com>



¡Contáctenos hoy! | Recetas saludables disponibles en SUMTVLatino.org

Secrets Unsealed / SUMTV / SUMTV Latino

5949 E. Clinton Ave., Fresno, CA 93727

559-264-2300 | 888-738-1412 | 888-REV-1412

info@sumtv.org | Sumtv.org