



Hummus de Garbanzos Fácil

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de Garbanzos (o 1 1/2 tazas, 250 gramos, de garbanzos cocidos)
- ¼ taza de jugo de limón fresco (1 limón grande)
- ¼ taza de Tahini bien batido hecho con semillas de sésamo (opcional)
- 1 diente de ajo pequeño (picado)
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen (más para servir)
- ½ cucharadita de comino molido
- Añadir una pizca de sal al gusto.
- Añadir una pizca de paprika molida, para servir.

Instrucciones

En el bol de un procesador de alimentos, combina el tahini y el jugo de limón y procesa durante 1 minuto, raspa los lados y el fondo del bol y luego procesa durante 30 segundos más. Este tiempo extra ayuda a "batir" o "cremar" el tahini, haciendo que el hummus quede suave y cremoso.

Agrega el aceite de oliva, el ajo picado, el comino y 1/2 cucharadita de sal al tahini batido y al jugo de limón. Procesa durante 30 segundos, raspa los lados y el fondo del bol y luego procesa otros 30 segundos o hasta que esté bien mezclado. Abre, escurre y enjuaga los garbanzos. Agregar la mitad de los garbanzos al procesador de alimentos y procesalo durante 1 minuto. Raspa los lados y el fondo del bol, luego agrega los garbanzos restantes y procesa hasta que quede espeso y bastante suave; de 1 a 2 minutos.

Lo más probable es que el hummus quede demasiado espeso o que aún tenga trocitos de garbanzo. Para solucionarlo, con el procesador de alimentos encendido, agrega lentamente de 2 a 3 cucharadas de agua hasta alcanzar la consistencia perfecta.

Prueba el sabor de la sal y ajusta según sea necesario. Sirve el hummus con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de paprika. Guarda el hummus casero en un recipiente hermético y refrigera hasta una semana.

- Cómo cocinar los garbanzos: Para esta receta puedes utilizar garbanzos enlatados o cocidos en casa.
- Si te gusta el sabor fuerte del ajo en el hummus, puedes aumentar un diente de ajo o agregar ajo asado.
- Información nutricional: Los datos nutricionales proporcionados a continuación son estimaciones. Hemos utilizado la calculadora de recetas MyPlate del USDA para calcular los valores aproximados.

NUTRICIÓN POR PORCIÓN: Tamaño de la porción 1/4 taza / Calorías 190 / Proteínas 6 g / Carbohidratos 18 g / Fibra dietética 5 g / Azúcares totales 3 g / Grasas totales 11 g / Grasas saturadas 2 g / Colesterol 0 mg

AUTOR: Adam y Joanne Gallagher



La receta completa se puede encontrar en Inspired Taste aquí: <https://www.inspiredtaste.net/15938/easy-and-smooth-hummus-recipe/>