

## Beet Hummus

Time needed: 15 minutes      Servings: 8

Beets give a vibrant pink color to hummus without affecting its creamy, bright flavor. A blender or potato masher can be used in place of a food processor.

### INGREDIENTS

- 3 cups or 2 cans drained garbanzo beans
- 1 cup beets, peeled and diced
- 1/2 cup olive oil
- 1/2 cup lemon juice
- 2 Tablespoons garlic, minced
- 1 Tablespoon ground cumin
- 1/2 cup water
- Salt and pepper to taste

Check out our Youtube channel for recipes and videos at [https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable\\_polymer=1](https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1)

### DIRECTIONS

1. Peel the beets.
2. Boil beets until they easily mash with a fork. Use one cup for the recipe.
3. Combine all ingredients in blender until smooth.
4. Serve with cut up fresh vegetables.



Recipe by Minneapolis Public School's Farm to School  
Photos by SandD productions

For beet hummus to stay fresh longer - store it in your refrigerator below 40°F after every use. Hummus should be stored in a tightly closed container to keep out moisture and other contaminants. For a long-term option, hummus freezes really well and defrosts overnight in the refrigerator.





## Hummus de Betabeles

Tiempo Necesario: 15 minutos Porciones: 8

Los betabeles generalmente dan a hummus un tono rosado vibrante sin afectar su sabor cremoso y brillante. Se puede usar una licuadora o un triturador de papa en lugar de un procesador de alimentos.

### INGREDIENTES

- 3 tazas garbanzos
- 1 taza betabeles, pelado y cortado en cubitos
- 1/2 taza aceite de oliva
- 1/2 taza jugo limón
- 2 cucharadas ajo picado
- 1 cucharada comino molido
- 1/2 taza agua
- Sal y pimienta

Echa un vistazo a nuestro canal de Youtube para ver recetas y videos en [https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable\\_polymer=1](https://www.youtube.com/channel/UCrCVqfP0kncw7Y1mdRjByIg/videos?disable_polymer=1)

### DIRECCIONES

1. Hierva de betabeles hasta que se haga puré fácilmente con un tenedor.
2. Combine todos los ingredientes en el procesador de alimentos hasta que estén suaves.
3. Sirva con verduras frescas cortadas.



Receta de Minneapolis Public School's Farm to School; Fotos de SandD productions

Para que el hummus de betabeles se mantenga fresco por más tiempo: guárdelo en su refrigerador a menos de 40 ° F después de cada uso. Hummus debe almacenarse en un recipiente herméticamente cerrado para evitar la humedad y otros contaminantes. Para una opción a largo plazo, el hummus se congela muy bien y se descongela durante la noche en el refrigerador.



**VIVA FARMS**



**Skagit  
County**

WASHINGTON STATE UNIVERSITY  
EXTENSION