



Humus con Verduras Crudas

Rinde: 8 porciones (1 taza de vegetales y ¼ taza de humus por porción)

Tiempo de preparación: 10 minutos

Ingredientes

8 tazas de verduras crudas y lavadas como: floretes de brócoli, palitos de zanahoria, palitos de apio, jícama, rodajas de pimiento morrón o rodajas de pepino

1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos. Reserve el líquido.

1 diente de ajo mediano, triturado con la prensa de ajo o la hoja del cuchillo

1 cucharadita de jugo de limón

¼ cucharadita de sal

1 cucharada de aceite vegetal

2 cucharadas de crema de cacahuete, cremosa (opcional)

¼ cucharadita de comino (opcional)

Preparación

1. Antes de comenzar a preparar la receta:

a. Lávese las manos con agua y jabón.

b. Lave los vegetales y córtelos en trozos que sean fáciles de sumergir en el dip.

c. Escurra los garbanzos pero reserve el líquido en un recipiente pequeño.

d. Reúna, corte y mida todos los ingredientes.

2. Para una consistencia más cremosa, coloque los garbanzos, el ajo, el jugo de limón, la sal, el aceite vegetal y la crema de cacahuete (si va a usar) y el comino (si va a usar) en la licuadora.

3. Reserve el líquido de los garbanzos.

4. Licúe a baja velocidad. Agregue gradualmente el líquido de garbanzos, 1 cucharada a la vez, hasta que quede suave y cremoso.**

5. Sirva con las verduras.

6. Refrigere las sobras dentro de 2 horas. Consuma dentro de los siguientes 3 a 5 días.

¡Sea creativo! Sirva con galletas o papitas o unte en su sándwich favorito.

*Si no tiene licuadora, use un tenedor para pisar los garbanzos, agregue el resto de los ingredientes y agregue el líquido de los garbanzos hasta que obtenga la consistencia deseada. Cuando se prepara de esta manera, el humus tendrá una textura más espesa.

Sólo el humus

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1/4 Cup (60g)
Amount Per Serving	
Calories	130
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 5g	6%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 95mg	4%
Total Carbohydrate 16g	6%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 6g	12%
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 30mg	2%
Iron 2mg	10%
Potassium 180mg	4%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	



Este material se basa en trabajos que cuentan con el respaldo del Instituto Nacional de Alimentos y Agricultura, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

United States
Department of
Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

National Institute
of Food and
Agriculture

© 2016 Colorado State University. Todos los derechos reservados.



Extension

