

---HUMMUS DE ALUBIAS BLANCAS---

INGREDIENTES PARA 6 PERSONAS:

- 400g de alubias blancas = un bote
- ½ diente de ajo
- 50 ml de agua
- Zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una cucharada de tahini
- ½ cucharadita de sesamo
- Sal
- Pimienta
- Pimentón dulce
- Zanahoria y/o panecillos de pan integral o de centeno



FORMA DE PREPARACIÓN:

Escurrir las alubias de bote y añadir a un procesador de alimentos. Añadir el ajo, agua, zumo de limón, el aceite, tahini, sésamo, sal y pimienta.

Triturar todo junto. Si vemos que queda muy espeso, añadir un poco de agua hasta alcanzar la textura deseada. Servir en un bol y espolvorear el pimentón por encima.

Lo acompañamos de zanahorias lavadas, peladas y troceadas y/o tostadas de pan integral o de centeno.

FICHA NUTRICIONAL POR RACIÓN:

	Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Fibra (g)	Lípidos (g)	Colesterol (mg)
Ración/persona	239	14,6	25	16,1	5,4	0