



APPETIZER

Hummus de Palta y Garbanzos



4 porciones



Nivel: Fácil



20 minutos

Ingredientes

- 1 caja de garbanzos cocidos (380 g aprox.)
- 1 palta
- 1 diente de ajo cortado finamente
- 1 pizca de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- Sal de mar a gusto
- 1 cucharadita de pasta de sésamo (tahini)
- 1 cucharadita de cilantro fresco picado

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	176
Proteínas (g)	6,1
Lípidos (g)	11,4
Colesterol (mg)	0
Hidratos de Carbono (g)	12,6
Sodio (mg)	351,9
Índice Glicémico (IG)	Bajo

Preparación

- En una licuadora o procesadora moler los garbanzos junto con la palta hasta lograr una consistencia más suave (si se dificulta el proceso se puede adicionar un poco del líquido de garbanzos).
- En un recipiente colocar la pasta, unir con el ajo, la pimienta, el jugo de limón, el aceite de oliva, la pasta de sésamo y el cilantro fresco. Si la pasta está muy espesa, adicionar un poco del líquido de garbanzos de a poco para lograr una textura como de puré.