

A collage of various hummus dishes and ingredients. On the left, there's a bowl of red beetroot hummus with chickpeas. In the center, a wooden bowl contains yellow chickpea hummus topped with chickpeas and paprika. To the right, there's a bowl of white tahini hummus with lemon slices. Various herbs like parsley and cilantro, along with chickpeas and lemons, are scattered throughout the collage.

# MAS PROTEINAS HUMMUS

## Ingredientes

- 1 taza de garbanzos cocidos, escurridos y enjuagados
- 2-3 cucharadas de jugo de limón (al gusto)
- 1-2 dientes de ajo, picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Agua (según sea necesario)
- Opcional: pimentón para decorar

## Preparación

- Coloca los garbanzos, jugo de limón, ajo y aceite de oliva en una licuadora o procesadora.
- Procesa hasta obtener una mezcla suave. Si el hummus está demasiado espeso, añade agua poco a poco hasta alcanzar la consistencia deseada

Más recetas en [www.amamev.com.ar](http://www.amamev.com.ar)

