

MÁS PROTEÍNAS 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

