

# TOSTADAS DE HUMMUS, ESPINACAS Y TOMATE



| Fácil



| 30 min.



| 4 raciones



| 1,28€/ración

## INGREDIENTES

- 1 lata de garbanzos
- 1c.c. de pimentón
- 1 c.c. de ajo en polvo
- Orégano seco al gusto
- 8 rebanadas de pan integral
- Hummus
- 150g de tomates cherry
- 30g de espinacas
- 1 c.s. de semillas de sésamo
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- Vinagre balsámico al gusto



Fuente: istockphotos

**Precio Total: 5,10 €**

## ALÉRGENOS



CONTIENE  
GLUTEN




E-X  
DIÓXIDO DE AZUFRE  
Y SULFITOS

## ELABORACIÓN

1. **Precalentar** el horno a 190 °C. Forrar una bandeja de horno con papel vegetal.
2. En un tazón, **mezclar** los garbanzos escurridos con el pimentón, el ajo en polvo, el orégano y la mitad del aceite de oliva. Mezclar bien, **extiender** en la bandeja y llevar al horno durante 12 minutos.
3. Tostar ligeramente el pan, extiender el hummus encima, así como los garbanzos, los tomates cortados por la mitad y las espinacas.
4. Espolvorear con semillas de sésamo y rociar con el aceite de oliva restante y con vinagre balsámico al gusto. Servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	<b>Energía</b> 268 kcal	<b>Hidratos de carbono</b> 26,2 g	<b>Azúcares</b> 2,3 g	<b>Grasas</b> 13 g	<b>Grasas saturadas</b> 1,2 g	<b>Proteínas</b> 9,5 g	<b>Fibra</b> 6 g	<b>Sal</b> 0,5 g
---	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------	-----------------------	----------------------------------	---------------------------	---------------------	---------------------

## NUTRI-SCORE



### ¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha los tallos y hojas del brócoli:** al cocinar el brócoli, no descartes los tallos y las hojas. También son comestibles y pueden cortarse en trozos más pequeños y agregarse a esta receta, proporcionando más textura y sabor.

### CONSEJOS CONSCIENTES

- **Hummus:** aprovecha nuestras recetas de hummus y evita comprar en supermercado ya elaborado.