Cruz Roja

HUMMUS DE LENTEJAS

| Fácil | 10 min. | 4 raciones | 0,60 €/ración

INGREDIENTES



- 1 bote lentejas cocidas (400g)
- 2 c.s. *tahini* (pasta de sésamo)
- 1 diente de ajo
- 1 c.c. comino
- Zumo de medio limón
- Aceite de oliva virgen extra
- Sal y pimentón dulce

ALÉRGENOS



ELABORACIÓN

1. Escurrir las lentejas. Poner en un tarro.
2. Añadir el *tahini*, zumo de limón, comino, sal, diente de ajo y un chorrito de aceite.
3. Añadir 100 ml agua.
4. Batir hasta que quede una textura homogenea. Corregir de sal.
5. Servir en un cuenco y decorar con un poco de pimentón y aceite.

alimentación consciente.

Cruz Roja

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
Por ración	205 Kcal	13,1 g	1,8 g	11,5 g	1,5 g	8,7 g	6,5 g	1,5 g

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- Utiliza el tarro entero de lentejas y congela la porción de *hummus* que no vayas a utilizar.
- Haz el tahini en casa utilizando semillas de sésamo compradas a granel, más económico y puedes hacer la cantidad que necesites.

CONSEJOS CONSCIENTES

- El *hummus* se puede preparar aunque no tengas *tahini*.
- Sírvelo en tostas o con palitos de zanahoria, pepino o apio cortado a tiritas, para *dippear*, o pruébalo con zanahoria asada.
- Es una buena opción para usar en bocadillos.

alimentación consciente.