

HUMMUS DE CALABAZA (HECHIZO DE CALABAZA)



| Fácil



| 40min.



| 5 raciones



| 1€/ración

INGREDIENTES

- 1 kg calabaza
- 1 bote (400g) de garbanzos cocidos
- 2 c.s. de tahini (pasta de sésamo)
- 2 dientes de ajo picados
- Jugo de 1 limón
- 2 c.s. de aceite de oliva virgen extra
- 1 c.p. de comino en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- Agua (para ajustar la consistencia)



ALÉRGENOS




GRANOS
DE SÉSAMO

ELABORACIÓN

1. **Cocinar** la calabaza hasta que esté tierna. Esto se puede hacer asándola en el horno, cocinándola al vapor o incluso en el microondas. Luego, machacar la calabaza hasta obtener 1 taza.
2. **En un procesador de alimentos**, combinar la calabaza cocida, los garbanzos, el tahini, el ajo, el jugo de limón, el aceite de oliva y el comino en polvo.
3. **Procesar los ingredientes** hasta obtener una mezcla homogénea. Si la mezcla está muy espesa, se puede agregar un poco de agua para lograr la consistencia deseada.
4. **Sazonar** el hummus de calabaza con sal y pimienta al gusto. Ajustar los condimentos según sea necesario.
5. **Transferir** el hummus a un plato para servir. Si se desea, rociar con un hilo de aceite de oliva y decorar con perejil picado.
6. **Servir** el hummus de calabaza con pan integral, palitos de verduras o galletas integrales.

**alimentación
consciente.**

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

 Por ración	Energía 176 kcal	Hidratos de carbono 21,6 g	Azúcares 2 g	Grasas 8,4g	Grasas saturadas 1,3g	Proteínas 5 g	Fibra 4,5 g	Sal 0,2g
---	----------------------------	--------------------------------------	------------------------	-----------------------	---------------------------------	-------------------------	-----------------------	--------------------

NUTRI-SCORE



¡EVITA EL DESPERDICIO!

- **Aprovecha la Calabaza al Máximo:** asegúrate de utilizar toda la calabaza cocida y machacada en la receta. Puedes guardar cualquier excedente para usarlo en otras preparaciones, como sopas o purés.
- **Reutiliza el Agua de los Garbanzos:** cuando enjuagues los garbanzos, guarda el agua (llamada "acuafaba"). Puedes utilizarla como sustituto del huevo en otras recetas, lo que ayuda a reducir el desperdicio.
- **Conserva las Semillas de Calabaza:** puedes lavarlas, tostarlas con especias y disfrutarlas como un snack saludable o como adorno en el hummus.
- **Aprovecha la cáscara del calabacín** para poner el hummus

CONSEJOS CONSCIENTES

- **Tahini,** hecho de semillas de sésamo, es una fuente de grasas saludables y proteínas. Asegúrate de usar tahini de alta calidad para obtener el máximo beneficio.
- **Variación Nutritiva:** Si deseas variar, puedes agregar otros ingredientes saludables, como pimiento rojo asado o Cayena para un toque picante.
- **Incorpora Frutas:** Si deseas una opción más dulce, prueba servir el hummus con manzanas o peras en rodajas finas. La combinación de sabores es deliciosa y ofrece una variedad de nutrientes.
- **Utiliza** el hummus en tus bocadillos y ensaladas.