

## HUMMUS DE REMOLACHA



| Fácil



| 20 min.



| 4 raciones



| 0,50 €/ración

### INGREDIENTES

- 200 gr remolacha cruda con piel
- 250 gr garbanzos hervidos
- 1 diente de ajo
- ½ limón
- 1 ½ cucharadas aceite oliva virgen extra
- 1 c.s. semillas sésamo
- Comino en polvo
- Sal y pimienta



### ALÉRGENOS



### ELABORACIÓN

1. Lavar bien las remolachas, con cuidado para que no se rompa la piel.
2. En una olla, poner agua suficiente como para cubrir la remolacha, echar 4 gr de sal, mover hasta que se disuelva. Poner a fuego medio hasta que empiece a hervir. Introducir la remolacha.
3. Cocer unos 20 min y pincha para comprobar que está blanda.
4. Meter en un recipiente con agua fría durante unos 5 min para pelarlas con facilidad.
5. Coloca la remolacha en un procesador de cocina, o vaso de batidora y añade los garbanzos, diente de ajo, semillas de sésamo, zumo de limón, el aceite, cominos y sal y pimienta.
6. Triturar hasta quedar una pasta homogénea.
7. Colocar la pasta en una taza, un poco de aceite y pimienta.

Prueba a comerlo con palitos de zanahoria, ¡TE SORPRENDERÁ!  
(Ver receta de crema de sardinas).

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	energía	hidratos de carbono	azúcares	grasas	grasas saturadas	proteínas	fibra	sal
<b>Por ración</b>	154 Kcal	16,9 g	3,3 g	5,3 g	0,7 g	7 g	8,2 g	0,9 g



## SALUD+SOSTENIBILIDAD+CONOCIMIENTO

- La remolacha que te sobre la puedes utilizar para zumos, ensaladas y sopas. ¡Dale alas a tu creatividad!
- La remolacha se puede cortar en rodajas y hornear en papel vegetal o de aluminio. Se cocinará en su jugo y tendrá más sabor y nutrientes.
- Entre las propiedades de la remolacha, se pueden destacar la cantidad de ácido fólico y vitamina C que posee.
- En los garbanzos encontramos una gran fuente de proteína vegetal.