

## HUMMUS DE REMOLACHA

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo total:** N/a

**Incluido en la caja:**

- 1 lata (15 oz) de garbanzos bajos en sodio, escurridos y enjuagados
- 1 taza de remolachas enlatadas sin sal, escurridas y enjuagadas

**Se necesitan los siguientes ingredientes adicionales:**

- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de tahini o yogur natural
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal

**Instrucciones:**

1. Añada todos los ingredientes en una procesadora y procese hasta que quede suave.
2. Si el hummus está muy espeso, añada agua fría 1 cucharada a la vez hasta que alcance la consistencia deseada.

**Consejo:** Sirvalo como salsa con zanahorias, pimientos, apio, o pan pita integral.



**Información Nutricional\***

**Porciones totales:** 6

**Tamaño de la porción:**

4 cucharadas

**Calorías:** 128

**Grasas:** 6 g

**Sodio:** 81 mg

**Carbohidratos:** 13 g

**Fibra:** 5 g

**Proteína:** 6 g

**Porciones de Carbohidratos:** 1

*\*Los datos nutricionales incluyen garbanzos bajos en sodio, remolachas sin sal, jugo de limón, tahini y aceite de oliva.*