

Время на подготовку: 10 минут

Время на приготовление: нет

Входит в коробку:

- 1 (15 унций) банка фасоли гарбанзо с пониженным содержанием соли, воду слить и промыть
- 1 чашка консервированной свеклы без соли, слить жидкость и промыть

Требуются дополнительные ингредиенты:

- 1 столовая ложка лимонного сока
- 2 столовых ложки тахини или йогурта без добавок
- 2 столовых ложки оливкового или растительного масла

Инструкции:

1. Добавить все ингредиенты в кухонный комбайн и обработать до получения однородной массы.
2. Если хумус получился слишком густым, добавляйте холодную воду по 1 столовой ложке, пока не добьетесь нужной консистенции.

Совет: Подавайте в качестве дипа с морковью, болгарским перцем, сельдереем или цельнозерновым лавашом!



Питательная ценность*

Всего порций: 6
Размер порции: 4 столовых ложки
Калории: 128
Жиры: 6 г
Натрий: 81 мг
Углеводы: 13 г
Пищевые волокна: 5 г
Белки: 6 г
Содержание углеводов: 1

*В информацию о питательной ценности включены фасоль гарбанзо с пониженным содержанием соли, несоленая свекла, лимонный сок, тахини и оливковое масло.