

Receta para



Crema de Garbanzos sin Aceite

CANTIDADES 1

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL
Aprox. 15 min / 20 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías

Grasa

Proteína

Carbohidratos

INGREDIENTES

2 tazas de garbanzos hervidos (coloque suficiente líquido para que los garbanzos estén sumergidos)

o una lata de 15 onzas de garbanzos

1 diente de ajo

Jugo de 1 limón

¼ - ½ cda de sal, puede sustituir una cucharadita de salsa de soya (tamari)

2 cdas de tahini o 3 cdas de semillas de girasol ligeramente tostadas

½ cda de comino molido (opcional)

½ cda de paprika (opcional)

PREPARACIÓN

Combine todos los ingredientes en una licuadora y mézclelos hasta que estén suaves.

Si se usan semillas de sésamo, aselas ligeramente a fuego bajo o medio en una sartén en la cocina.

Se pueden añadir de 1 a 3 cucharadas de agua o caldo vegetal para lograr la consistencia deseada.