

Hummus de Pimientos Asados

Ya sabéis que siempre estoy innovando recetas con legumbres para aquellas personas que no les va demasiado comerlas, pues aportan gran cantidad de beneficios para nuestra salud. Esta receta lleva gran cantidad de pimiento para que no se note el sabor de la legumbre, pero si a ti sí que te gustan, reduce a la mitad la cantidad de pimiento y duplica la de garbanzos.

INGREDIENTES:

1 pimiento grande asado
200g garbanzos cocidos
(de bote)
½ diente de ajo o al gusto
½ limón (zumo) o al gusto
1 Cucharadita tahín (puré
de sésamo) - opcional
1-2 Cucharadas aceite
oliva

2
Raciones



ELABORACIÓN:

1. Triturar juntos todos los ingredientes y refrigerar hasta la hora de consumir.
2. Puedes dejar aún garbanzo entero para decorar.
3. Tomar con hortalizas crudas en bastoncitos o para untar barquitas de endivia, pepino o apio y alguna tostadita de pan integral.