

Hummus de Alcachofas

*El hummus es un puré de legumbres (generalmente garbanzos) que se come frío, acompañado de verduras cortadas en bastones y/o pan tostado. Hay múltiples variantes, como ésta con alcachofas. Es una forma muy apetitosa para no dejar de comer legumbres en verano. En especial esta variante del hummus es **muy rica en fibra y diurética**.*

INGREDIENTES:

- 1 Bote pequeño (230g) Garbanzos cocidos
- 8 Alcachofas de bote (230g)
- 1 Diente de ajo pequeño
- ½ Limón (zumo)
- 100ml Agua
- 1 Cucharada Tahin (sésamo triturado)
- Una pizca de sal (opcional)
- 1 Cucharada aceite oliva (opcional)
- Cebollino fresco picado (opcional)

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Lavar los garbanzos y las alcachofas, escurrir.
2. Reservar 1-2 alcachofas para decorar y el resto triturar junto a los garbanzos, zumo de limón, ajo picado.
3. Añadir el agua poco a poco hasta que tenga la textura de un puré espeso.
4. Servir en un cuenco, decorando con las alcachofas reservadas, cebollino picado y una cucharada de aceite.