

Hummus de Alubias a la Italiana

Si utilizas tomates secos que no están en aceite, deberás rehidratarlos 15-20 minutos en agua templada y necesitaras añadir a la receta una cucharada de aceite de oliva y una pizca de hierbas provenzales (u orégano)

INGREDIENTES:

- 200g Alubias cocidas (60-70g secas)
- 2 tomates secos en aceite escurridos
- 1 ramita de albahaca o ¼ cucharadita orégano seco
- 1 Cucharada zumo de limón

1

Ración



ELABORACIÓN:

1. Lavar la albahaca, retirar las hojas y desechar el tallo.
2. Poner en el vaso de la batidora las alubias, los tomates secos troceados, las hojas de albahaca y el zumo de limón. Triturar
3. Servir con bastoncitos de hortalizas frescas y 7-8 colines integrales