

Hummus de Calabaza

La calabaza es el alimento estrella en Halloween, no puede faltar en ninguna casa. Ésta es una forma diferente de consumirla. Hay que recordar que **la calabaza es rica en carotenos** (al igual que todas las hortalizas de color naranja), pero también en **fibra y baja en azúcares** ya que es más parecida, nutricionalmente hablando, al calabacín que al boniato.

INGREDIENTES:

- 1 Taza garbanzos cocidos
- ½ Taza calabaza asada
- 1 Diente de ajo pequeño
- 1 Cucharadita tahín (pasta de sésamo) o de semillas de calabaza
- Una pizca canela molida
- Una pizca nuez moscada molida
- Una pizca de paprika
- 1 Cucharada aceite de sésamo o de oliva
- ½ Taza de agua en caso necesario
- Decoración: semillas de calabaza y brotes de alfalfa
- *Servir en hojas de endivia

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Triturar junto los garbanzos cocidos, calabaza asada (o cocida en el microondas envuelta en film 12 minutos a máxima potencia), ajo sin el germen, especias, tahín y aceite de oliva.
2. Si cuesta mucho de tritura añadir un poco de agua (debe quedar espeso como un paté).
3. Decorar con unos brotes de alfalfa y semillas de calabaza.
4. Servir con hojas de endivia, para untar el hummus en ellas.