

Hummus de Lentejas

Las lentejas son legumbres **ricas en hierro**, pero para que éste hierro sea bien absorbido es importante tomarlo junto con **vitamina C** (en esta receta hemos utilizado zumo de limón para aportar esta vitamina). Además, las legumbres, ayudan a regular el colesterol debido a la **fibra** que poseen y mantienen saludable nuestra flora intestinal. Tienen **hidratos de carbono de absorción lenta**, cosa muy importante para los diabéticos y para personas que hacen dietas de adelgazamiento pues se evitan los picos de glucosa.

INGREDIENTES:

- 200g Lentejas cocidas (de bote)
- 1 Diente de ajo pequeño
- 1 Cucharadita de tahin
- 2 Cucharadas generosas de zumo de limón (o más si te gusta)
- 1 Cucharada de aceite de oliva
- Agua

Hortalizas variadas para mojar: pepino, tomates cherry, endivia, ...

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Escurrir los lentejas de bote y lavarlos bien.
2. Poner en el vaso de la batidora: las lentejas, ajo pelado y troceado, zumo de limón, tahin y aceite. Triturar hasta conseguir una pasta homogénea, puedes añadir un par de cucharadas de agua si está muy espeso y te cuesta triturar
3. Colocar en un bol y servir con las hortalizas elegidas