

# Hummus de Ajo Negro

10 Porciones • 1 Porción = 2 Cucharadas



## INGREDIENTES

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de pasta de sésamo (tahini)
- Jugo de 1 limón
- 1 o 2 cucharadas de agua
- 3 dientes de ajo negro
- ¼ taza de aceite de oliva extravirgen
- ½ cucharadita de sal
- ¼ taza de perejil fresco picado

## INDICACIONES

1. Mezcle los garbanzos, la pasta de sésamo, el jugo de limón, el agua y el ajo negro en una procesadora o licuadora. Procese hasta que quede una mezcla uniforme. Es posible que necesite agregar más agua para facilitar el proceso de la procesadora o licuadora.
2. Mientras la procesadora o licuadora está en funcionamiento, agregue el aceite de oliva en un flujo constante hasta que quede incorporado en el puré de garbanzos.
3. Condimente con sal y revuelva bien.
4. Decore con perejil.

## Nutrition Facts

10 servings per container

**Serving size** 2 Tablespoons

Amount per serving

**Calories** 110

% Daily Value\*

**Total Fat** 8g 10%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 170mg 7%

**Total Carbohydrate** 7g 3%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 1g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein** 3g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 23mg 2%

Iron 1mg 6%

Potassium 92mg 2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

[chefs.org](http://chefs.org)

@CHEFSanAntonio

