

Hummus De Remolacha Fácil

INGREDIENTES:

Sirve: 10

- 1 lata (8 onzas) (enjuagada y escurrida) o 1 remolacha asada
- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, en su mayoría escurridos
- Jugo de 2 limones grandes
- 1/8 cucharadita de sal
- 1 diente de ajo grande, picado
- 1 cucharada. tahini
- 1/4 taza de aceite de oliva virgen extra



Nutrition Facts

10 servings per container
Serving size 2 Tablespoons
(84g)

Amount per serving
Calories 140

	% Daily Value*
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 31mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 206mg	4%

*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.

DIRECCIONES:

1. Enjuague y escurra la remolacha enlatada.
2. Combine todos los ingredientes en un procesador de alimentos o licuadora y haga puré hasta obtener la consistencia deseada.
3. Para diluir, agregue 1 cucharada de agua a la vez.

NOTA:

- Esto se mantendrá en el refrigerador hasta por una semana.