

Hummus de remolacha

15 minutos | Rinde: 8 porciones

Ingredientes

- 3 tazas o 2 latas de garbanzos, escurridos
- 1 taza de remolachas, peladas y cortadas en cubitos
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/2 taza de jugo de limón amarillo
- 2 cucharadas de ajo, picado
- 1 cucharada de comino molido
- 1/2 taza de agua
- Sal y pimienta al gusto



Imagen: Waves in the Kitchen

Preparación

1. Pele las remolachas.
2. Hierva las remolachas hasta que pueda machacarlas fácilmente con un tenedor.
3. Combine todos los ingredientes en una licuadora hasta que la mezcla esté suave.
4. Sirva con verduras frescas cortadas.

Receta de Minneapolis Public School's Farm to School

Esta material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP del USDA. This institution is an equal opportunity provider. Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

facebook.com

/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed