

Свекольный хумус

15 минут 4 порции

Вам понадобится:

- 3 стакана или 2 банки нута без жидкости
- 1 стакан очищенной и нарезанной свеклы
- ½ стакана оливкового масла
- ½ стакана лимонного сока
- 2 столовые ложки измельченного чеснока
- 1 столовая ложка молотого кумина
- ½ стакана воды
- Соль и перец по вкусу



Фото: Waves in the Kitchen

Приготовление

1. Очистите свеклу.
2. Сварите свеклу до мягкости.
3. Смешайте все ингредиенты в блендере.
4. Подавайте со свежими овощами.

Источник Minneapolis Public School's Farm to School

Этот материал финансировался Программой дополнительного питания Министерства сельского хозяйства США. Это учреждение предоставляет равные возможности.



SNAP-Ed

WASHINGTON STATE UNIVERSITY
EXTENSION

[facebook.com](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)

[/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed](https://www.facebook.com/WSUExtensionSnohomishCountySNAPed)